

**niversidad de las Ciencias de la  
Cultura Física y el Deporte  
“Manuel Fajardo”**

**Maestría**

**ACTIVIDAD FÍSICA EN LA  
COMUNIDAD**

**Tesis presentada en opción al Título Académico  
de Master en Actividad Física en la Comunidad**

**Título. Plan de actividades físico- recreativas para  
mejorar la incorporación de los adultos mayores  
de 60-70 años a los círculos de abuelos del  
consejo popular Río Feo municipio San Luis.**

**Autora: Lic. Taimara León González.**

**Tutora: Msc: Marlene Medina Colombé**

**Consultante: Lic: Disleivi Martínez Gener**

**“Junio 2011, Año 53 de la Revolución”**

## **DEDICATORIA**

**A mi madre por impregnarme deseos de superación por el apoyo cariño y comprensión brindada en todos estos años.**

**A la memoria de mis abuelos, especialmente a mima, por contar con su apoyo incondicional, por estar siempre presente en cada paso de mi vida.**

**A mi esposo, por su dedicación y ayuda constante.**

**Y en especial a quien quiero apasionadamente y es lo más importante de mi vida: a mi hijo Osvaldo Jasiel**

## **AGRADECIMIENTOS**

**A quienes no vacilaron en dedicarme su tiempo e intelecto, por esa manera tan especial de ganarse mí afecto.**

**A Marlen por el tiempo dedicado para la realización de este trabajo.**

**A todos mis amigos que han estado en todo momento conmigo.**

**A todas las personas que de una forma u otra aportaron conocimiento para la realización de este trabajo.**

## **Resumen**

La actividad física constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política el presente trabajo se adentra en la importante temática que aborda a través de la práctica de actividades físico-recreativas organizadas es por ello que el objetivo del mismo se centre en la elaboración de un plan de actividades físico- recreativas para la incorporación de los adultos mayores de 60-70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo el estudio se inició con la aplicación de un diagnóstico de la situación real del lugar, abarcando, entre otros aspectos: la infraestructura recreativa existente, oferta recreativa, datos socio-demográficos y generales de la población objeto de estudio, así como sus necesidades e intereses recreativos, para lo cual se utilizaron diferentes métodos, técnicas e instrumentos investigativos como la observación, la encuesta y la entrevista.

## ÍNDICE

Introducción.....	1
<b>CAPÍTULO I.</b> Las actividades físico-recreativas en la comunidad fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar en el adulto mayor.....	11
1.1. ¿Qué se entiende por adulto mayor?.....	11
1.2. La motivación en el adulto mayor.....	13
1.3. Características psíquicas del adulto mayor.....	17
1.3.1. Nuevas formaciones psicológicas acerca del adulto mayor.....	19
1.4. Cambios bioquímicos durante la actividad física en el adulto mayor.....	20
1.5. Caracterización bio-morfo-funcional del adulto mayor.....	20
1.6. La actividad física en la tercera edad.....	29
1.6.1. Beneficios de las actividades físico recreativas para la salud en el adulto mayor.....	33
1.6.2 .Beneficios psicológicos para el adulto mayor a través de las actividades físico recreativas.....	36
1.6.3. Beneficios socio-afectivos del ejercicio físico.....	36
1.7. La recreación en el contexto social.....	36
1.7.1. La recreación en el adulto mayor.....	38
1.7.2. Las actividades físico recreativas en el adulto mayor.....	40
1.7.3. Características de las actividades físico recreativas en el adulto mayor.....	43
1.7.4. Aspectos para una correcta selección de las actividades físico recreativas a realizar en los adultos mayores.....	46
1.8. La comunidad sistema social de esparcimiento y desarrollo del hombre..	47
1.8.1. Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad.....	49
1.8.2. La participación comunitaria del adulto mayor en las actividades físicas recreativas.....	50
1.9. Plan de actividades físico recreativas.....	51
1.9.1. Plan argumentos para su organización.....	52
1.9.2. Clasificación del plan de actividades físicas recreativas.....	53
1.9.3. Instrumentación y aplicación del plan.....	53

1.9.4. Características que debe tener el plan de actividades físico-recreativas.....	54
--	----

1.9.5. Condiciones que debe cumplir el plan para que se desarrolle con efectividad.....	55
---	----

<b>CAPÍTULO II</b> .Caracterización del estado actual de la incorporación de los adultos mayores de 60 a 70 años a los círculos de abuelos pertenecientes al consejo popular de Río Feo .....	58
---	----

2.1. Características del consejo popular de Río Feo.....	59
--	----

2.2. Caracterización del grupo.....	60
-------------------------------------	----

2.3. Resultado de las visitas realizadas a las clases de los adultos mayores (anexo 2) tabla 1, 2,3.....	61
--	----

2.4. Resultados de la entrevista a los profesores de cultura física (anexo 3).....	61
--	----

2.5. Resultados de la encuesta realizada a los adultos mayores (anexo 4)....	63
--	----

2.6. Resultados de la entrevista a informantes claves (anexo 6).....	66
--	----

<b>CAPÍTULO III.</b> Plan de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 a 70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo municipio San Luis.....	67
--	----

3.1. Plan de actividades físico recreativas.....	67
--	----

3.2. Algunas orientaciones metodológicas para la puesta en práctica.....	73
--	----

3.3. Valoración de la aplicación del plan de actividades físico recreativas (anexo 5).....	74
--	----

Conclusiones.....	76
-------------------	----

Recomendaciones.....	77
----------------------	----

Bibliografía

Anexos

## INTRODUCCIÓN

El deporte, la cultura física y la recreación constituyen en Cuba uno de los logros más grandes de la Revolución; son muchos los autores que han dedicado gran parte de su tiempo a su estudio, alcanzándose logros a escala universal. Dentro de la cultura física se ha creado una obra sin precedentes, la atención al anciano que a través de los círculos de abuelos y los grupos de salud que se crearon desde 1984 en coordinación con el médico de la familia, cuentan ya con 192 794 practicantes activos en todo el país incorporados a los 8 507 círculos de abuelos, o a las 100 casas de abuelos y 126 hogares de ancianos.

Con el objetivo de reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad física de la población y reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad logrando el fin de la rehabilitación, gran papel ha jugado el profesor de cultura física que tiene como objetivo promover y desarrollar la práctica de la cultura física y la recreación de la población mediante las clases con dicho grupo, dentro de las actividades del programa de círculos de abuelos existen los ejercicios generales, las marchas, caminatas, excursiones y paseos, tablas gimnásticas, acampadas, actividades en interacción con la naturaleza y los juegos de participación.

La actividad física en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

En la edad adulta es necesaria una práctica física periódica, realizada de forma coherente, controlada y adoptada a las características y necesidades de las personas mayores. Esta actividad da lugar a unas repercusiones muy positivas, siempre y cuando, se adapte a las posibilidades de la persona de forma progresiva y equilibrada.

El deporte cubano, único en América Latina, se caracteriza por el más hondo sentido humano encaminando todos los esfuerzos para llevar la educación física, el deporte y la recreación a los más recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la Revolución de que la cultura física y la recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo. El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, por encontrar la “Mágica pócima de la eternidad”, la “Fuente de la eterna juventud”, el “elixir de la larga vida”. Pero... “la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde. Selman-Housein, KH (2008)

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos, se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida, todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

Según Ceballos, J (2003) “Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? o ¿cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades”

La medicina moderna no cuenta aún con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre. La vejez es una etapa



irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia. El arte para prolongar la vida consiste en no reducirla a una forma de vida incorrecta y alargarla por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias y en buscar la longevidad activa satisfactoria partiendo del individuo, de la persona.

El primer programa surge en 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Este programa, además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor será aplicable en todos los niveles de atención, que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura, legislación entre otros.

El adulto mayor cuenta entonces con necesidades propias que requieren de una caracterización particular. Una necesidad básica es la de comunicación. Ya cuando el sujeto ha transitado por esa etapa y es realmente añoso, recupera una percepción más positiva de la edad, y por lo tanto se acepta mejor así mismo y a sus coetáneos.

Para hacer el estudio exploratorio se tuvo en cuenta la cantidad de personas de la tercera edad que residen en la comunidad para poder aplicar un diagnóstico inicial partiendo particularmente de las necesidades de cada uno de ellos, de ahí que se le aplicara encuestas a los adultos mayores y entrevistas a otras personas que sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada en dicha investigación constatándose que en los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo existe dificultad en la incorporación a los mismos por parte de los adultos mayores de 60-70 años, esto se corroboró en las observaciones efectuadas a los 3 círculos de abuelos, teniendo en cuenta las condiciones del lugar, la calidad de la clase, participación de los adultos mayores y la organización de las clases lo cual arrojó el siguiente.

## **PROBLEMA CIENTÍFICO:**

¿Cómo mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 -70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo municipio San Luis?

## **OBJETO DE ESTUDIO**

Proceso de la cultura física en el adulto mayor

## **CAMPO DE ACCIÓN**

Actividades físico recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 – 70 años

## **OBJETIVO GENERAL**

Elaborar un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60-70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo.

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS.**

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos que existen acerca de la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos?
2. ¿Cuál es la situación actual sobre la incorporación de los adultos mayores de 60 - 70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas diseñar para mejorar la incorporación a los círculos de abuelos de los adultos mayores de 60 - 70 años del consejo popular Río Feo?
4. ¿Cuál es la efectividad del plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 - 70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo?

## **TAREAS CIENTÍFICAS**

- 1 Sistematización de los antecedentes teóricos que existen acerca de la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos.
- 2 Caracterización de la situación actual sobre incorporación de los adultos mayores de 60 - 70 años a los Círculos de Abuelos del consejo popular Río Feo.
- 3 Diseño de un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a los círculos de abuelos de los adultos mayores de 60 - 70 años pertenecientes al consejo popular Río Feo.
- 4 Valoración de la efectividad del plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 - 70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población utilizada para la realización de la investigación consiste en 50 adultos mayores de 60 - 70 años pertenecientes al consejo popular Río Feo.

Además se trabajó con informantes claves, profesores de cultura física y 3 especialistas de recreación para la valoración de las actividades físico-recreativas

**Tipo de Muestreo.** Probabilística

**Forma de Selección.** Intencional

La muestra es representativa al cumplir las exigencias anteriores.

**Tipo de Datos:** Cualitativos

Además se trabajó con informantes claves, profesores de cultura física y 3 especialistas de recreación para la valoración de las actividades físico-recreativas

## **Métodos Científicos**

El método general de la investigación lo constituye el **Dialéctico-materialista** como método general de la ciencia, se emplea como rector del conocimiento ya que se asume la relación dialéctica manifestada entre la filosofía, la ciencia y la investigación científica.

### **Métodos Teóricos**

**Histórico-Lógico:** Permitió establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos en la comunidad, tomando como referencia patrones físicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos, todo lo cual propició la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan el proceso.

**Análisis y Síntesis:** Posibilitó explorar, analizar y conocer el contenido relacionado con la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos a través de actividades físico recreativas mediante el trabajo con diferentes fuentes documentales, entendiendo como fuente toda información o medio que permitió conformar el marco teórico referencial. Además, se utilizó para el estudio bibliográfico necesario en relación con el objeto. Asimismo, para el análisis de los métodos y procedimientos que fueron empleados según el diagnóstico.

**Inductivo Deductivo:** Permitió ir de lo general a lo particular, partiendo de los fundamentos teóricos metodológicos sobre el proceso de recreación comunitaria, hasta los adultos mayores de 60-70 años pertenecientes a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo

### **Métodos Empíricos**

**Observación:** Se realizará a las clases de cultura física de los 3 profesores que atienden los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo para comprobar la realización de actividades físico recreativas en las clases.

Permitió además recoger información inmediata acerca del tipo de calentamiento y los ejercicios físicos que se realizan en la parte principal y final.

**Análisis Documental:** Facilitó la obtención de información sobre los adultos mayores de 60-70 años del consejo popular Río Feo y su incorporación a la práctica de actividades físico recreativas a través de la revisión y consulta realizada en los diferentes materiales, además permitió analizar los programas y orientaciones metodológicas del Adulto Mayor y los ejercicios que se indican en el , así como lo descrito en las historias clínicas

**Entrevista:** Se realizará a las personas responsables en la organización y desarrollo de las diferentes actividades físico recreativas en los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación la misma, fue aplicada a los 3 profesores de Cultura Física, el médico de la familia, el presidente del consejo popular, y el director del combinado deportivo con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades del adulto mayor en el consejo popular Río Feo y su nivel de comprensión en el proyecto de intervención comunitaria.

**Encuesta:** Fue aplicada a la muestra objeto de investigación, la misma tiene como objetivo determinar los elementos motivacionales que favorecen su incorporación a los círculos de abuelos y su disposición para realizar actividades físico - recreativas, con que frecuencias las realizarían y cuales son de su gusto y preferencias.

**Método estadístico: La estadística descriptiva e inferencial:** se utilizó para expresar cuantitativamente los resultados del diagnóstico, permiten además recopilar y tabular adecuadamente los datos en tablas y gráficos para hallar el cálculo porcentual y el promedio de la información obtenida haciendo análisis y comparaciones de los resultados de forma tal que permita arribar a conclusiones y recomendaciones, además comprobar la validez de la propuesta para ello se empleó la prueba de d-ésima de diferencias de proporciones.

## **MÉTODOS DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA.**

**Informantes claves:** Brindaron información acerca de la situación actual de los adultos mayores de 60 -70 años del consejo Popular Río Feo y su incorporación a las actividades físico recreativas realizando una valoración crítica de la propuesta y su influencia en la comunidad.

**Forum Comunitario:** Consiste en realizar una asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupo) y debaten libremente sobre sus necesidades y problemas, convocándose a personas y grupos interesados, preparándose anticipadamente las ideas y el porqué del encuentro, que permite de manera conjunta se expresen las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente al adulto mayor del consejo popular Río Feo.

### **APORTE TEÓRICO**

Está dado por los fundamentos teóricos que se corresponden con la aplicación de un plan de actividades físico -recreativas que le permitan a los adultos mayores mejorar su incorporación a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo.

### **APORTE PRÁCTICO**

Consiste en la aplicación de un plan de actividades físico recreativa para mejorar la incorporación de adultos mayores de 60-70 años a los Círculos de Abuelos del consejo popular Río Feo.

### **NOVEDAD CIENTÍFICA**

El trabajo se basa en la problemática que afecta a los adultos de (60-70 años) pertenecientes a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo proponiendo un plan de actividades físico -recreativas que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada, promoción de salud, elevación de

la cultura y educación de los adultos, esperando como resultado mejorar la incorporación del adulto mayor a los diferentes círculos de abuelos de la comunidad.

## **DEFINICIONES DE TÉRMINOS**

**Comunidad:** Es el territorio geográfico (parámetro geográfico), con una población determinada (parámetro demográfico), con los mismos ideales, hábitos y costumbres (parámetro cultural), cuyo cuarto parámetro está dado por el poder interno para tomar parte activa en las decisiones, en la solución de sus problemas y por la satisfacción de las necesidades de la población (parámetro social). Muñoz Gutiérrez L. 2006

**Tercera edad:** A partir de los sesenta años de edad etapa posjubilación y que comúnmente se le identifica como adulto mayor o anciano. El término anciano añoso se utiliza para referirse a personas que pasan de los ochenta años de edad . (La tercera edad y la familia)

**Juegos:** Conjunto de acciones que sirven para divertirse y su finalidad principal es el disfrute y la diversión de quienes lo ajusten. .Martínez, M. (2003)

**Grupo:** Es la más común y familiar de las organizaciones sociales, y se lo define como una cantidad de personas entre las cuales existe una comunicación frecuente y regular , y cuyo número es lo bastante reducido como para que pueda existir entre todos sus componentes una relación de cara a cara. Cásales, J. (2003)

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas. Cásales, J. (2003)

**Actividad física:** Es una variedad de movimientos musculares, que no debe

asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que cualquier actividad física como caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta, que implique un gasto de energía mayor al de reposo, tienen beneficios para la salud. Chirisa, L y P Radial (2000).

**Círculo de Abuelos:** Nombre que recibe la experiencia cubana de extensión de la Educación Física a la tercera edad, dirigido por un profesor de Cultura Física y presenciado por la estructura de salud de atención primaria del Consultorio Médico de la Familia. , Editorial: Pueblo y Educación.

**Recreación:** Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. Fernández, S. (2002)

**Desarrollo físico:** Proceso de constitución y variación de las formas y funciones biológicas del organismo del hombre. Sánchez, P. y M. Romero (2001).

La investigación consta en su parte inicial de un resumen acerca del objetivo de la investigación, la introducción y 3 capítulos, el primero aborda las actividades físico-recreativas en la comunidad, fuente inagotable de experiencias enriquecedoras, de salud y de bienestar en el adulto mayor.

El segundo dedicado a la caracterización del estado actual de la incorporación de los adultos mayores de 60 - 70 años pertenecientes al consejo popular Río Feo y el tercero enmarca el Plan de actividades físico recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos.

Seguidamente se presentan los resultados de la aplicación del plan de actividades físicos recreativas en la comunidad.

Finalmente las conclusiones y recomendaciones para su posible aplicación así como la bibliografía consultada.

## **CAPITULO I: LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA**



## **COMUNIDAD, FUENTE INAGOTABLE DE EXPERIENCIAS ENRIQUECEDORAS, DE SALUD Y DE BIENESTAR EN EL ADULTO MAYOR**

### **1.1 ¿Qué se entiende por adulto mayor?**

Etapa de la vida que comienza alrededor de los 60 a 80 años hasta la muerte, también se le conoce con el término de la tercera edad, vejez, senectud o ancianidad.

La MSc Teresa Orosa Frías dice que es necesario un mayor conocimiento de la vejez ya que hasta hoy día aunque prevalece un conjunto de perjuicios que impiden un acercamiento adecuado a estas edades. Y esto es válido para la sociedad y hasta para la ciencia, es de todas las edades la menos estudiada, por todo lo antes expuesto se deben implementar acciones desarrolladoras para el adulto mayor.

Son los geriatras y el gerontólogo los que afirman que la vejez no es una enfermedad, y se utiliza el término de funcionalidad, para abordar los mayores desde el punto de vista médico.

Enfoque del desarrollo lo son los sociogenetistas, biologicista Ej. Psicoanálisis de S. Freud y los psicogenetistas Ej. Psicodinámica de Ericsson, Humanismo de Ch. Buhler, y el cognitivismo de J. Piaget. Sin embargo desde la perspectiva del enfoque histórico cultural es posible un abordaje como auténtica etapa del desarrollo. Aún cuando L.S. Vigotsky no trabaja esta edad, su sistema de categorías permite una comprensión de la determinación social de lo psíquico en todas sus dimensiones.

Los llamados teóricos del desarrollo han abordado poco esta edad y como tendencia se presentan como etapa determinada por pérdidas o trastorno de los sistemas sensorio-motrices

La estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo

evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida, y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aquí se producen neo formaciones importantes que provocan la auto trascendencia.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual.

En el área de motivación se produce un menoscabado interés por el mundo externo acerca de lo novedoso reduciéndose el número de intereses, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado.

Por otra parte, aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables y típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondria asociados a una incertidumbre sobre el futuro.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefinición el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los periodos anteriores del desarrollo motor.

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

El afán de movimientos va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lento pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo. La fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimientos y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la sensibilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan este período para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales y de rol social.

## **1.2 LA MOTIVACIÓN EN EL ADULTO MAYOR**

La motivación estimula interés, entusiasmo y deseos de vivir en el ser humano, además de contribuir a formar el comportamiento, que comienza en la infancia, continúa en la adolescencia y alcanza su mayor fuerza en la edad adulta hasta la vejez.

La motivación se relaciona también con el entorno del hombre, sus condiciones sociales y familiares, mediante la infinidad de emociones y experiencias que acumula a lo largo de la vida y que, a la vez, necesita transmitir y desarrollar. El hombre tiene la capacidad de llevar adelante la utopía de dedicarse a trabajar con ardua y tesonera voluntad. Cuando el hombre logra trabajar en lo que verdaderamente le agrada es un hombre más realizado"(Coti, 1998, p. 112). Appley (1979) dijo: "Cualquiera que sea el enfoque que se adopte en la investigación psicológica, tarde o temprano hay que formularse la pregunta ¿por qué ocurre la conducta? Este porqué hace referencia directa al concepto de Motivación". (p. 15).

Haciendo referencia al concepto de motivación, enfatizando que no sólo hay que explicar por qué se produce una conducta, sino que también hay que tratar de explicar la importante variabilidad conductual observable en cualquier ser vivo. Esta variabilidad hace referencia, al menos, a dos posibilidades. Por una parte, aquella referida a las diferentes manifestaciones conductuales mostradas por dos personas ante una misma situación estimular. Por otra parte, aquella referida a las diferentes manifestaciones conductuales mostradas por una misma persona ante una misma situación estimular en dos momentos diferentes. En cualquiera de los casos, parece claro que existe una premisa motivacional básica en la conducta de cualquier organismo: el hedonismo psicológico. Desde un razonamiento de este tipo, se puede entender la tendencia a aproximarse a lo que producirá consecuencias gratificantes y la Tendencia a evitar lo que producirá consecuencias desagradables. (Beck , 2000, p . 140 )

En cierta medida, pues, los investigadores consideran que la motivación se encuentra relacionada con la existencia de alguna necesidad, y más aún si está relacionada con la actividad física en las personas adultas puesto que en esta edad es determinante motivar este grupo debido a que su autoestima es baja, las actividades generalmente que se realizan en este Círculo de Abuelos, no son de su agrado influyendo en la poca sistematicidad de los mismos a las clases.

De hecho, existe bastante consenso a la hora de defender que las necesidades pueden ser de dos categorías: motivos primarios y motivos secundarios. Los motivos primarios, innatos y biogénicos, son motivaciones centrales que, desde el nacimiento, están funcionalmente relacionadas con la subsistencia del individuo y de la especie. Los motivos secundarios, adquiridos y psicogénicos, son motivaciones centrales que, después de un proceso de aprendizaje, están relacionadas con el crecimiento general del sujeto.

Esta diferenciación es esencial para entender la Psicología de la Motivación en toda su extensión, ya que, si bien es cierto que los motivos primarios son comunes a todas las especies, los motivos secundarios, aunque también presentes en muchas de las especies inferiores, parecen ser patrimonio

fundamental de la especie humana. Por lo tanto, la Psicología de la Motivación debe ser entendida esencialmente en su dimensión humana, aunque los estudios e investigaciones con sujetos de especies inferiores aportan datos relevantes para el conocimiento, por lo menos, de los motivos primarios.

En última instancia, y de forma general, el término "motivación" es un concepto que se usa cuando se quiere describir las fuerzas que actúan sobre, o dentro de un organismo, para iniciar y dirigir la conducta de este. "Motivación para explicar y entender las diferencias en la intensidad de la conducta. Es decir, las conductas más intensas pueden ser consideradas como el resultado". (Petri, 1991, p. 123).

Pocos son los trabajos que en relación a la motivación de los adultos se encuentran actualmente en la literatura. El envejecimiento de las personas es un proceso natural irreversible y progresivo que dura toda la vida. Hoy en día se ha producido una prolongación de la esperanza de vida, en este momento se sitúa por encima de los setenta y seis años. Esto ha producido un envejecimiento de la población, ya que la tercera edad cada vez vive más años y la tasa de natalidad disminuye.

Diferentes países se han encontrado con el problema de que los mayores son una parte de la población extensa e inactiva, pero no por propio deseo, sino que la sociedad en la que viven todavía no se ha preocupado por buscarles un lugar productivo en ella. El Estado ya comienza a ser consciente de que la educación de este colectivo, no es sólo un derecho, sino que es un mecanismo principal para mejorar la calidad de vida a nivel personal y para la sociedad en su conjunto. La educación debe permitir superar los prejuicios sociales acerca de la vejez y favorecer la integración social y la participación plena de las personas mayores.

Es necesario promover una cultura de respeto y valores hacia los mayores que debe empezar desde edades tempranas de la niñez, donde se comienza a construir metas de vida, para lograr un envejecimiento activo, que implique seguir participando en la familia y en la sociedad lo cual fortalece las relaciones intergeneracionales con dignidad e independencia. Desde una perspectiva

política se debe facilitar, entre otras cosas, la incorporación de los adultos mayores en los cursos de formación primaria, media y superior, y promover desde las instituciones de educación formal y no formal, actividades educativas destinadas a este grupo. Asimismo, también se han de fomentar programas de Gerontología y Geriatría en la educación superior formando recursos humanos calificados para la atención de los adultos mayores.

También es importante promulgar programas de capacitación para la atención en las personas adultas mayores y finalmente desarrollar programas de capacitación para la incorporación de personas mayores interesadas en mercados laborales competitivos y especializados, aprovechando la experiencia ganada durante toda su vida.

*"Son pocos los que saben ser viejos, de hecho sólo lo logran aquellos capaces de mantenerse jóvenes".*

Por lo que el autor considera seguir entusiasmandolos ante las realidades cotidianas, aprender cosas nuevas, interesarse por algo, y tener siempre en perspectiva algún objetivo.

"Este punto de vista es defendido por las teorías socio-ambientales donde relacionan el fenómeno del envejecimiento y los factores socio-ambientales, y consideran la vejez como una etapa más de estudio por parte de las teorías del comportamiento resaltando los factores genéticos y ambientales del envejecimiento" (Baltes et. al., 1977,p. 131). Asimismo, la teoría del Lifespan, considera la educación como un instrumento de adaptación al ambiente, los adultos mayores implicados en tareas educativas estarán mejor integrados socialmente que los que no lo están. Ambas teorías están en completo desacuerdo, al igual que se plantea, con la "Teoría de la desvinculación, que sustenta la idea de que el sujeto envejecente debía de ir aislándose progresivamente de la sociedad." (Cumning, 1974, p.235).

### **1.3 CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS DEL ADULTO MAYOR**

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neo formaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes.

**En el Área Cognitiva se observa:**

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

**En el Área Motivacional:**

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativos, (quejas constantes).

- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

#### **En el Área Emocional:**

- Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

#### **En el Área Volitiva:**

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina así mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Rasgos de la personalidad.
- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.



- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.
- Fritz Giese, citado por A. Tolstij, (1989) y Cañizares (2003), planteó tres tipologías del Adulto Mayor:
- Negativas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
- Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
- Introvertido: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales.

### **1.3.1 NUEVAS FORMACIONES PSICOLÓGICAS ACERCA DEL ADULTO MAYOR**

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

**Experiencia y Sabiduría:** Privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es “agregar vida a los años”.

**Experiencia:** la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepetibles) y los conocimientos adquiridos.

**Sabiduría:** determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones, liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la vida cotidiana. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

La posición social del viejo en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación.

## **1.4 CAMBIOS BIOQUÍMICOS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR.**

- ❖ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficiente.
- ❖ Aumenta la concentración de hemoglobina, aumenta la red de capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ❖ Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- ❖ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

La fuente de energía fundamental para el trabajo muscular es el ATP, cuando se estimula repetidamente el músculo se crean grandes cantidades de ácido láctico, el nivel de glucógeno.

El sistema energético de trabajo para obtener ATP es Aerobia. Cuando existe un suministro adecuado de oxígeno la resíntesis de ATP se produce gracias a los procesos oxidativos aerobios, ya sea sobre los carbohidratos, los lípidos o las proteínas, aunque debemos señalar que estas últimas, no son utilizadas en el organismo en calidad de fuentes energéticas sino, fundamentalmente como materiales plásticos. De esta forma, esta sustancia son oxidadas completamente hasta dióxido de carbono y agua, razón por la cual el balance energético es muy superior al compararlo con la degradación Anaerobia.

## **1.5 CARACTERIZACIÓN BIO - MORFO –FUNCIONAL DEL ADULTO MAYOR.**

(Larson & Bruce, 1987). A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan:

- La masa metabólica activa
- El tamaño y función de los músculos
- El VO<sub>2</sub> máximo
- El sistema esquelético (osteomioarticular)

- La respiración
- El aparato cardiovascular
- Los riñones
- Las glándulas sexuales
- Los receptores sensoriales
- La médula ósea y los glóbulos rojos.

Menshikov, V. V.(1990) Platonov, V.N.(1991) plantean: “Al envejecer se producen cambios orgánicos, psicológicos y relacionales, los cuales afectan al individuo de diversas formas, al lado de todas estas expresiones conductuales, el organismo sufre cambios, ocurriendo disminuciones de funciones y capacidades. Pero cada función biológica pareciese tener su propio horario, por tanto un anciano puede caminar bien, más sus sentidos de gusto y olfato no son tan precisos. Al igual influye el modelo de vida que la persona ha seguido en cuanto a la alimentación, enfermedades, hábitat u otros”.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

***En el sistema nervioso ocurre:***

- Disminución del número de células nerviosas, del flujo sanguíneo cerebral y del peso y tamaño del cerebro.
- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del periodo latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

**En el Sistema Digestivo** se producen modificaciones en general, las cuales empiezan desde la boca en el desgaste de los dientes, pérdida de los mismos, disminución de la secreción salival, dificultades en la deglución, etc., se presenta también disminución en la secreción gástrica sobre todo el ácido clorhídrico lo cual afecta la maceración ácida dificultando la digestión y favoreciendo en los intestinos la formación de una flora microbiana anormal.

Se produce atrofia de la mucosa intestinal, se debilitan los músculos abdominales, lo que favorece la formación de hernias y el aumento de los gases intestinales y una tendencia al descenso de órganos, el hígado se atrofia con lo cual se afecta su metabolismo y finalmente el páncreas disminuye su capacidad proteolítica y lipolítica con lo cual se afecta la asimilación de proteínas y las grasas y por consiguiente, el aumento de una flora intestinal de putrefacción.

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.
- El intestino se reduce por lo que la digestión es más lenta.
- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

**En la visión.**

- Ocurre la pérdida de la elasticidad del cristalino.
- Las pupilas pequeñas son para cambios involuntarios en el músculo del esfínter pupilar.

**En la audición.**

- Se da la hipoacusia en el 60% de los casos, fundamentalmente por procesos degenerativos.

**En el Sistema cardiovascular,** el doctor Ceballos JL (2003) plantea, se pueden observar los procesos de envejecimiento de dos formas:

Menshikov, V. V.(1990) Platonoov, V.N. (1991). En la mayoría de los casos la función cardiovascular global en reposo es adecuada en cuanto a presión y flujo.

- Se elevan los niveles de presión arterial (sistólica y diastólica).
- El grosor de la pared cardiaca experimenta un aumento moderado empeorando la función contráctil del músculo cardiaco, por lo que se disminuye la capacidad de trabajo físico.
- Disminución de los niveles del volumen sanguíneo por minuto.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias, con la consecuente disminución del funcionamiento de estos.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardiaco.

### ***Sistema Respiratorio.***

Se manifiesta en atrofas de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante , la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una sola vez y del cual podemos disponer, es de aproximadamente 3.5 litros).

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, mayor rigidez y debilitamiento en los músculos torácicos por lo que la respiración se hace más superficial.
- Reducción de la capacidad de inspiración máxima.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumenta la frecuencia de los movimientos respiratorios.

### ***Sistema Músculo Esquelético y Locomotor.***

(Tolstij,A. 1989) (Orosa.T.2001) En cuanto a la conducta motriz, plantean que se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. El cuadro motriz presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor. El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades que se resumen en :

- Aumento de la cifosis por atrofia de los discos intervertebrales y músculos.
- Toda la masa muscular junto a la fuerza y los movimientos disminuyen ocurriendo una atrofia muscular progresiva.
- Las fibras musculares se remplazan gradualmente por tejido fibroso.
- Disminuye la elasticidad, la movilidad de las articulaciones y amplitud de los movimientos.
- El mineral óseo se reduce, por tanto los huesos se hacen más frágiles.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento; el fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado con el ejercicio físico y el deporte.

**El Aparato Osteo-Mio-Articular.** Ceballo JL (2003):

Dentro de los procesos de envejecimiento tenemos:

**La Osteoporosis:** Es una lesión propia del hueso envejecido; se trata de una descalcificación en la cual se altera la oseína de la trama proteica (un tercio del peso del hueso), al no poder fijarse ya el calcio y el fósforo, debido a que pierde más hueso del que fabrica por la falta de hormonas anabolizantes necesarias

(de ahí los tratamientos con tirocalcitonina para así con esta hormona específica bloquear su destrucción).

**La Osteomalacia:** Es otra forma de descalcificación de origen mineral la cual a diferencia de la osteoporosis la trama proteica del hueso queda intacta. El calcio y el fósforo sólo atraviesan el cuerpo sin fijarse debido a una lesión nerviosa de origen desconocido aun lo cual provoca un ablandamiento generalizado de los huesos; la osteoporosis y la osteomalacia van muchas veces unidas denominándose “Osteoporomalacia”.

La senescencia ósea se manifiesta a través de:

- La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa tan transparente como las partes blandas del hueso.
- La aparición de fijaciones óseas (osteofitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio (membrana conjuntiva nutricia que recubre el hueso, permite su excrescencia, cuya actividad persiste toda la vida, pero que no disminuye más que en las personas mayores.
- El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil.

Todo lo anterior trae como consecuencia riesgos de fractura, sobre todo en el cuello del fémur, húmero, y de la muñeca según la caída; a nivel de las vértebras, este estado de descalcificación se manifiesta en la acentuación de las curvas fisiológicas normales.

### ***Envejecimiento de las articulaciones:***

**La Artrosis:** Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. Alcanzando una o más articulaciones (cadera, columna vertebral, hombros, codos, rodillas y pies) la artrosis evoluciona de forma discontinua en fases sucesivas y no se generaliza. La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones

estáticas mantenidas, esguinces, etc.

**La Artritis:** Es un proceso inflamatorio articular que empieza en la sinovial, continúa en el cartílago y se extiende progresivamente hasta el hueso, destruyéndolo poco a poco hasta el anquilosamiento.

**Los músculos:** Estos sufren alteraciones metabólicas que afectan su masa y su manifestación, provocando así pérdida de fuerza, resistencia, rapidez y coordinación de los movimientos, también se produce pérdida de la flexibilidad. La fatiga muscular se presenta muy rápidamente debido a:

- Deficiencia en las condiciones de oxigenación
- Disminución en la producción energética
- Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.
- Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
- Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.
- Atrofia muscular progresiva.
- Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Tendencia a la fatiga muscular.

#### **Procesos del metabolismo. Ceballos JL (2003)**

Producto de los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufren modificaciones con lo cual se alteran procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, lo cual afectan las respuestas adaptativas del organismo ante el trabajo, la recuperación y otros.

- Disminución del Metabolismo Basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.
- Disminuye la tolerancia a los niveles de glucosa.



- La actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.

Por todo lo anteriormente expuesto es necesario que toda actividad desarrollada en el adulto mayor tanto profiláctica como con fines terapéuticos tengan necesariamente que ajustarse a sus posibilidades funcionales y a su capacidad de adaptación, factores de los cuales depende el éxito y los buenos resultados. Siendo la prolongación de la vida y el mantenimiento o aumento de la capacidad de trabajo de la persona de edad avanzada uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad.

### **Consideraciones acerca del envejecimiento.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999), define el “envejecimiento activo como el proceso por el que se optimizan las oportunidades de lograr el **bienestar físico, social y mental** a lo largo de toda la vida, con el fin de aumentar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la tercera edad”. Esta definición no solo contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que incorpora todos los factores de las áreas sociales, económicos y culturales que influyen en el proceso de envejecimiento.

El envejecimiento activo debe considerarse un objetivo primordial tanto por la sociedad como por los responsables políticos. La sociedad debe apoyar una “cultura del envejecimiento activo y saludable” que permita que los mayores:

- Sufran menos por las discapacidades relacionadas con las enfermedades crónicas.
- Necesiten una menor atención sanitaria y social.
- Sigam participando en el ámbito económico, social, cultural y político, tanto a través de trabajos remunerados como de colaboraciones sin remunerar.
- No padezcan situaciones de soledad, manteniendo su independencia y una buena calidad de vida.

El Dr. Jorge Luís Ceballos Díaz, (2003), aporta sobre el envejecimiento lo siguiente:

- 1- Es un fenómeno irreversible.
- 2- Común a todas las especies.
- 3- Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
- 4- Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
- 5- El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Por tanto el ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales, el envejecimiento es un proceso complejo y variado, que depende no solo de **causas biológicas**, sino también de las **condiciones sociales** de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. De este modo el envejecimiento diferenciado, se observa en personas que son biológicamente más viejas y representan menos edad, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y eso se debe al rejuvenecimiento biológico funcional.

Moreno González, A. (2005) apoyado en (Izquierdo, M. 1998); El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos... Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es. El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

Partiendo de la reflexión anteriormente hecha sobre el envejecimiento en el

individuo de los factores externos e internos, se coincide plenamente con el Dr. Ceballos, en que este es un proceso individual, que a pesar de las condiciones externas sociales, materiales, ambientales y de los cambios biológicos a los que no se puede escapar está la disposición del adulto a llevar o no una vida con calidad, a sentirse útil, capaz de crear y realizar por si solos las actividades del diario vivir.

## **1.6 LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD.**

La actividad física es una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras, de salud y de bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas. Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarrestaren el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Al analizar el concepto de actividad física (<http://WWW.inta.el/MaterialEducativo/Rojo 2.pdf>) se refiere a una amplia variedad de movimientos musculares , que no debe asociarse únicamente con la práctica del deporte , ya que cualquier actividad física como caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta, que implique un gasto de energía mayor al de reposo , tienen beneficios para la salud.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo de ahí que el adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones, en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. Conocer la tercera edad permite un espacio de realización personal, cuando se ha tenido la suerte de llegar a ella; significa una mejor convivencia familiar y social.

Al hacer un poco de historia sobre el adulto mayor vinculado a la actividad física se puede decir que durante la primera etapa de la humanidad, hace miles

de años, cada persona luchaba por subsistir y el Adulto Mayor, salvo honrosas excepciones, casi nunca contaba con la protección de su grupo. Este sector era considerado puente y mediadores entre el mundo de los vivos y el de los espíritus. Se le atribuían poderes sobrenaturales y eran los que dirigían los ritos y ceremonias en la comunidad.

El “anciano” era valorado y respetado por los conocimientos y experiencias acumuladas, y como oradores portadores de las costumbres y tradiciones de su comunidad.

En esta época el Adulto Mayor, tenía autoridad, bienes, poder y prestigio social en su calidad de chamanes, caciques de tribu o jefes de familia. Eran tiempos en los cuales se valoraba toda la riqueza, en cuanto a conocimiento, que se había adquirido durante la vida, especialmente de conocimientos y el Adulto Mayor ocupaba el lugar privilegiado dentro de su núcleo.

También en esta época los ancianos hombres eran más valorados que las ancianas mujeres, las cuales eran relegadas a un segundo plano. Actualmente en muchos lugares del mundo se viven condiciones similares; solo por citar en las selvas del Amazona y del Congo, viven grupos, como los jíbaros o los batik, que mantienen muchas de las costumbres antes descritas.

En la *Cultura Oriental*. El Continente asiático reúne más de la mitad (58%) de la población mundial. Es reconocido como cuna de grandes civilizaciones y por el respeto y consideración que tiene con los ancianos. En países como China, India, Japón, Corea, Líbano, Irán, Irak, Israel, y muchos otros de los 42 países que integran este Continente, existe una tradición de respeto al conocimiento acumulado por los años y un fuerte sentido de responsabilidad entre padres e hijos.

Los actuales procesos de urbanización y de industrialización, así como el impacto de los medios de transporte y comunicación, están cambiando las antiguas tradiciones y generando tensiones y situaciones similares a las del occidente.

En la *Cultura Occidental*. En los países de Occidente coexiste el estilo de vida tradicional característico de las zonas rurales, y el estilo de vida moderna, característico de las ciudades o metrópolis. En las comunidades rurales tradicionales, las personas mayores están integradas familiar y socialmente. La situación del Adulto Mayor es más favorable en comunidades campesinas y de artesanos, que en comunidades de pescadores artesanales y de mineros.

En los centros urbanos la familia sigue siendo la principal fuente de atención y apoyo para las personas mayores. Paulatinamente se están creando alternativas y servicios para evitar la institucionalización de los ancianos.

Hoy en día la atención a la vez resulta un escenario de publicidad para los compañeros políticos en muchas partes del mundo, pero para los que están en este grupo etario, la situación resulta poco llamativa.

El problema de la "Tercera Edad" nos convoca a todos, pues en ese mismo camino andamos; este no resulta un problema social como la drogadicción, la corrupción, o la prostitución, y no a todos nos absorben, pues los viejos de los próximos veinte o cuarenta años ya hacemos acto de presencia en este mundo, de ahí que se requieren de acciones Sociales concretas.

Es preocupación central en nuestra sociedad la atención al hombre en cualquier faceta de su vida, sobre todo cuando se refiere a su actividad física, intelectual, y social pues se relaciona con su bienestar, nivelación social y capacidad de rendimiento.

Esta preocupación toma matices particulares, cuando va dirigida a la llamada tercera edad, donde se hacen grandes esfuerzos por parte del Estado por mantener la salud de estas personas con gran optimismo por la vida.

Resulta interesante conocer que para finales de Siglo, América Latina duplicará su población anciana, tal fenómeno demográfico puede convertirse en una imprevisible problemática social, sino se inician proyectos y hechos

encaminados a atender a este grupo poblacional en crecimiento, que su trayectoria los hace merecedores de tener una longevidad creativa con bienestar y calidad de vida, pues en su legado han dejado un cúmulo de riquezas materiales y espirituales de consideración.

Los últimos estudios demográficos en el mundo, en América Latina y en Chile, en particular, señalan que la población adulta mayor es una población en ascenso en todo el mundo. Ecuador y Chile, así como Europa, Alemania, Francia, son países y continentes que se están envejeciendo paulatinamente.

Otros datos importantes es que la esperanza de vida en la década de los 50 era de sólo 53 años. En 1990 esta llegó a 72 años como promedio, siendo 75 para las mujeres y 68 para los hombres. Otro aspecto interesante de señalar es que el envejecimiento al interior de la población mayor de 60 años, muestra que un 64% se encuentra en el tramo 60-69 años, que en el 2000. Esta cifra ha bajado al 59% y la de la población de más de 80 años ha subido de un 6.8% en los 50 a 9.9 en el 2000.

La ubicación geográfica de este sector de la población señala que un 75.5% vive en los sectores urbanos y sólo un 24.5% lo hace en los campos, con el agravante de que las proyecciones señalan que la diferencia se sigue acrecentando. Cada vez más gente de los campos se traslada a las ciudades en busca de mejor calidad de vida o de más oportunidades.

En Cuba el adulto mayor ocupa más del 12 % de la población, y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1% de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9% vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar.

El país cuenta además con las llamadas casas: Casa del Abuelo, que ofrecen atención diurna y ciclos de alimentación a la población mayor de cada municipio. Estas instituciones disponen de recursos básicos para la atención comunitaria a ancianos que pagan un precio módico por pasar el día en dicho centro, aun cuando vivan en familia. Además existen personas de la tercera

edad que cuando les llega la edad de jubilación ya desean permanecer en sus casas y no realizar otras actividades que le pueden ser útiles para su propio bienestar y de esta forma contrarrestar enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, asma bronquial, cardiopatía isquémica, el alcoholismo, el tabaquismo entre otras.

La provincia Pinar del Río cuenta hoy en día con 15 Casas del Abuelo, uno en cada municipio excepto el municipio de La Palma que tiene 2, además posee 1 hogar de anciano con 282 plazas internas y 60 seminternas.

Teniendo en cuenta lo antes planteado es muy importante resaltar los cuatro programas que deben cumplir los médicos de la familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados Círculos de Abuelos en coordinación con el Instituto de Deportes, Cultura Física y Recreación, con respecto a esto se puede afirmar que existen problemas actuales, pues se cuenta con consultorios donde no están creados los Círculos de Abuelos, pero que además en aquellos que sí existen, solo hay incorporados la minoría y es aquí donde el profesor de Cultura Física apoyado con el médico de la familia debe jugar un papel fundamental en la incorporación de estas personas de la tercera edad a los Círculos de Abuelos donde no solo es incorporarlos, sino, saber mantenerlos, pues la práctica sistemática del ejercicio físico en esta edad resulta muy beneficiosa, contribuye a mejorar su calidad de vida fortaleciendo su salud.

#### **1.6.1 BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR.**

- Incrementa la cantidad de sangre en el sistema circulatorio y por lo tanto la cantidad de hemoglobina que es la que lleva el oxígeno a los tejidos; de este modo se elimina también CO<sub>2</sub> y otros desechos. Así mismo, las células musculares pueden utilizar mejor el oxígeno y eliminar los desechos con más eficiencia. Como resultado, el corazón no necesita bombear tanta sangre a cada célula como ocurre antes de realizar ejercicios sistemáticos.

- Aumenta la eficiencia de los pulmones y fortalece los músculos que provocan contracciones de estos órganos. Con cada movimiento respiratorio se recibe más aire y se expulsa más CO<sub>2</sub>. El resultado es también una sangre más rica y más limpia y menos trabajo para el corazón.
- Incrementa el número de los pequeños vasos sanguíneos, los cuales forman una red en todo el cuerpo.
- Durante el ejercicio físico aumenta la frecuencia cardiaca; esto también hace que la célula elimine sus desechos.
- Hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles, de manera que no tiendan a acumular los depósitos (ateroescleróticos) tan fácilmente.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo que tenga sobre una enfermedad orgánica, un programa de ejercicios adecuados fortalece la psiquis humana.
- Incrementa el torrente circulatorio que va al cerebro y pone a la disposición de este más oxígeno y glucosas.
- Ejerce un efecto químico directo sobre las hormonas suprarrenales que tiende a equilibrar su secreción; el entrenamiento diario hace que se eliminen las tensiones del día, provocadas por situaciones estresantes, de tal forma se duerme mejor durante la noche y se adquiere una mayor capacidad para resistir el estrés.
- Influye positivamente sobre el sistema cardiovascular al disminuir la resistencia vascular general, sobre todo en los músculos.



- Tiene un efecto calmante que reduce los niveles máximos de hiperacidez y sus molestias; en un individuo entrenado se producen menos ácidos en su estómago.
- Mejora la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad.
- Tiende a tonificar y fortalecer todo el tejido muscular. Los movimientos de flexión, contracción y extensión de los brazos, que se realizan al nadar, correr y efectuar otros ejercicios, fortalecer los músculos pectorales que sujetan las mamas de la mujer.
- La carga funcional traducida por el ejercicio físico sistemático prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.
- Bajo la influencia del ejercicio físico sistemático el cuerpo del individuo entrenado adquiere menor peso específico ya que disminuye las reservas de grasa y agua y aumenta la masa muscular.
- La realización de ejercicios físicos sistemáticos, asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de una vida larga y saludable.
- Bajo la influencia del entrenamiento aeróbico sistemático, se produce una hipertrofia del corazón y un incremento de su capilarización, aumenta además su contracción isométrica, la cual mantiene un bajo consumo de oxígeno miocárdico, amplía la reserva cardiaca e incrementa la eficiencia cardiovascular.
- Teniendo en cuenta los beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud, consultado en el Manual de problemas clínicos en medicina geriátrica según el autor Thomas Walshe, se pudo reconocer además por un documento bajado por Internet (<http://www.inta.el/materialeducativo/Rojo2.pdf>) los beneficios que desde

el punto de vista psicológico y socio-afectivo le brindan a estas personas de la tercera edad, los que a continuación hacemos referencia:

### **1.6.2 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS PARA EL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS**

- Mejora el estado de humor y el auto estima.
- Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la atención y la concentración.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a controlar las emociones.
- Ayuda a expresarse.

### **1.6.3 BENEFICIOS SOCIO- AFECTIVOS DEL EJERCICIO FÍSICO SISTEMÁTICO:**

- Estimula la participación e iniciativa.
- Amplía el entorno social, permite conocer nuevas amistades, salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- Canaliza la agresividad y fortalece el auto control.
- Mejora la imagen corporal y permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- Facilita la conservación de los roles y la adquisición de otros nuevos.

## **1.7 LA RECREACIÓN EN EL CONTEXTO SOCIAL**

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en

la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si se analiza conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general y amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición se puede decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por el valor que se le confiere no solo deportivo, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

Zapata, S. (1997 plantea: “ la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en ultima instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y

responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que se considera que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

### **1.7.1 LA RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.**

Fernández, S. (2002) La recreación en la tercera edad plantea que la recreación, como expresión educativa al alcance de las masas populares se inicia en Cuba con el triunfo de la Revolución. En 1959 se crea el Ministerio de Bienestar Social y uno de sus departamentos es el Departamento de Recreación.

También este Ministerio de Bienestar Social estableció programas recreativos dirigidos a las instituciones asistenciales de menores y de ancianos, pero a través de Prevención Social.

Teniendo en cuenta todo lo antes planteado, se puede decir que los Congresos de las Instituciones políticas y de masas y los organismos estatales se pronuncian cada vez con más fuerza por la aplicación de medidas que contribuyan a propiciar el logro de una ocupación del tiempo libre más cualitativa en magnitud, estructura y contenido. De ahí que nuestra Revolución se preocupa cada vez más por propiciar a nuestro pueblo una vida más plena en virtud de ocupar el tiempo libre en actividades que ayuden al individuo al disfrute de la Recreación en su comunidad y fuera de esta, por lo que hoy se cuenta con combinados deportivos los cuales ayudan a garantizar la realización de actividades programadas con el objetivo de estimular la salud física y mental del hombre.

Además el aumento del tiempo libre facilita el desarrollo de las actividades culturales, recreativas, de participación en el arte, la ciencia, etc. Su utilización varía de acuerdo con el sexo, edad, estado civil, si tiene hijos, si la población es urbana o rural, el nivel cultural y técnico de los trabajadores, la cuantía de sus ingresos personales, etc.

La educación de adultos debe tener por meta formar una concepción científica del mundo, participar en la formación de los gustos estéticos, asegurar la difusión de los conocimientos científicos, técnicos, económicos, artísticos. En fin, debe conducir a los adultos a tomar conciencia de que ellos son parte integrante de la sociedad.

El tiempo libre caracteriza las condiciones de vida de la población, su consumo, la reproducción de las capacidades físicas y espirituales, el grado de desarrollo multilateral de la actividad de las personas, la actividad social de los hombres y la orientación de la misma.

Una vez analizada la importancia de la utilización del tiempo libre para el adulto mayor resulta necesario incrementar las opciones, ofertas y servicios de la Recreación para estas personas de la tercera edad, así como lograr una mayor participación en las actividades recreativas de la comunidad en estudio contribuyendo de esta forma a mejorar la calidad de vida, siendo esta más

larga y placentera. **Aldo Pérez (2003)**,

### **1.7.2 LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR**

Cañizares, M y col (2003). Plantea que las actividades físico recreativas, en la tercera edad deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

.Mazorra Zamora, Raúl (1987) Los objetivos y características de estas actividades son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos.

Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se esta configurando. Es una constante promoción de todos, aumentando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo el nivel de entrenamiento se concierte en factores. Debe responder a las motivaciones individuales.

Hacer renacer un cierto de números de valores educativos tales como; buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de grupo.

Debe activar a la persona, darle ocasión de “mover su cuerpo”, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.

Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

Se realiza en un clima y con una actitud predominante entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social y el reencuentro.

Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades.

En cuanto a la aplicación de estas actividades recreativas se debe tener en cuenta el área. La labor fundamental de esta área consiste en el diseño de las actividades a llevar a cabo en la fecha de celebración del evento puntual,

adecuándolas a las características de los destinatarios y de los materiales disponibles.

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro. Sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tiene consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente así como en el nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor.

El programa para las personas avanzadas se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas.

Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzos físicos.

El instructor que debe conducir el trabajo con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedican a la actividad.

Los adultos muchas veces no conocen sus aptitudes limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación.

Los errores, a los adultos no se les debe corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo. Incluso el vestuario utilizado, por el grupo no hace falta que sea uniforme, cada cual en relación a sus posibilidades utilizará el que le sea adecuado. Solo es necesario un traje que no limite el movimiento.

Las actividades recreativas tienen como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los practicantes una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento físico, de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida sirviendo de base para su desarrollo como ciudadanos activos de esta sociedad.

Por lo que a partir de estos elementos se puede plantear que estas actividades constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

No se puede olvidar que las prácticas recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y colectivo (utilización del equipamiento).

El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades recreativas.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades recreativas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Cuando se programen actividades recreativas, hay que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

La capacidad de actuar recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe



quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevando el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

### **1.7.3 CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR.**

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Según nos refiere **Aldo Pérez (2003)**, *una actividad para considerarse recreativa, debe reunir las siguientes características.*

- ❖ Es voluntaria, no es compulsada.
- ❖ Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- ❖ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- ❖ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- ❖ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- ❖ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ❖ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ❖ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ❖ Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- ❖ Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Según lo antes planteado, la autora comparte este criterio y asume de ellas las que se ajustan al tema tratado:

- ❖ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ❖ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ❖ .Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ❖ Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Según Maria E. Sánchez y Matilde González en el año 2004 aseguran que: Al ubicarse específicamente en el tipo de actividad que se desempeña como profesionales, cabe señalar que la actividad recreativa es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, si no que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

Si se presupone que la actividad, lleva siempre consigo, mejorar el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social, entonces, la vejez futura de toda persona no se tornara triste, sombría y solitaria.

.A su vez, **Sánchez Acosta, M.E y Col. (1987)** realizaron una investigación sobre las actividades recreativo- culturales que eran de interés para las abuelas de diferentes círculos de abuelos del municipio Plaza de la Revolución en Ciudad Habana, encontrando que las diferencias del nivel de participación en las mismas estaban más allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas vivenciaban.

Por lo que asumiendo estos criterios se considera que las actividades

recreativo- culturales, presentan mayor disposición para mejorar la incorporación del adulto mayor a las clases a través, de sus vivencias positivas, lo cual repercute en un mejoramiento de las capacidades y habilidades motrices. .

**Las actividades que se realizan están comprendidas en dos grupos.**

- 1- **Actividades básicas** están comprendidas la gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.), actividades rítmicas, ejercicio con pequeños, pesos y relajación con auto masaje.
- 2- **Actividades Complementarias** se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales y bailes, juegos populares y deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos-culturales y reuniones sociales.

**Según documentos bibliográficos consultados se propone** que en cuanto al adulto mayor se deben de realizar planes que actividades socioculturales y recreativas, debido a la imperiosa necesidad de compartir, dialogar, jugar, conversar y realizar un sinnúmero de actividades diferentes, como bailar, preparar sketch y pequeñas obras de teatro, declamar, organizar eventos, preparar paseos, que tienen estas personas.

Este proyecto de intervención comunitaria surge como solución a una necesidad, sentida, pensada y soñada por los grupos del adulto mayor situados en el consejo popular Río Feo ya que hoy existen insuficientes actividades físico recreativas que motiven a las personas de la tercera edad a la incorporación a las clases impartida en los círculos de abuelos estos participaron en la determinación del problema a través del diagnóstico realizado, se busca realizar un tratamiento donde se incorporen a la práctica sistemática del ejercicio físico en los círculos de abuelos y mejorar la práctica del ejercicio físico abarcando otros aspectos de importancia como la convivencia social e intercambio intergeneracional entre otros, para lograr

satisfacer a este grupo de ancianos.

#### **1.7.4 ASPECTOS PARA UNA CORRECTA SELECCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS A REALIZAR CON LOS ADULTOS MAYORES:**

Respetar la heterogeneidad del grupo: Significa prever la viabilidad de elaboración de una repuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos.

Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal:

Los objetivos del proyecto deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido: Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.

Dar un tratamiento global a los objetivos del proyecto: Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.

Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades: Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo: A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, van a contribuir a la motivación de los mismos.

La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa y lograr un rol activo dentro del grupo.

.Sánchez, P. y M. Romero (2001) plantea la evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el proyecto: Es el medio que va a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se

presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar nuestro trabajo.

Ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan: Tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de las clases semanales, el tiempo que lleva en el grupo y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

A esta fase de la vida, en busca de una identidad social se ha dado entre otros, la denominación de **tercera edad**, la cual debería vivirse como un período de reposo, ocio o disponibilidad, pero en la realidad el retiro se vive la mayoría de las veces como una época de decadencia, soledad y exclusión.

Este conjunto de actividades va dirigido a aquellos ancianos que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida se trasladan a parques, solares, o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de los profesores de la cultura física de cada territorio.

## **1.8 LA COMUNIDAD, SISTEMA SOCIAL DE ESPARCIMIENTO Y DESARROLLO DEL HOMBRE.**

La comunidad es un sistema social formado por grupos que interactúan entre si y están interconectados por un entretejido social denominado redes sociales.

La comunidad incluye los ámbitos individual y grupal en una estrecha relación dialéctica.

González N. (1999): Comunidad es una agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyo miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una pertenencia, situados en una determinación área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto.

Muñoz Gutiérrez, L. (2006): Comunidad es una entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida y que ofrece a sus habitantes los equipamientos, los servicios, las relaciones y las oportunidades necesarios para la vida cotidiana.

Ministerio de Educación Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario Cultura y Deportes, 2004. plantea que la comunidad se distingue de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen.

Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García., 2004 definen comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Después de haber analizado los criterios de diferentes autores sobre comunidad se considera que la comunidad es : Organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, interactuando entre sí promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria.

En la comunidad confluyen más allá de disímiles definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades intereses comunes, que construye de presentaciones y valores, relaciones y responsabilidades acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y económicas; elementos todos que generan, en su integración, un sentido de diferencia indispensable para el ser humano.

### **1.8.1 FACTORES FUNDAMENTALES EN EL DESARROLLO DE LA COMUNIDAD**

- ❖ La satisfacción de las necesidades fundamentales de las mismas.
- ❖ La activa participación de la población.
- ❖ El propiciar un cambio de actitud en la población con respecto a su rol protagónico y su dinámica.
- ❖ El desarrollo de proyectos multidireccionales e integrados, asentados en principios de cooperación y solidaridad.
- ❖ Estímulo y apoyo técnico y material a los proyectos nacidos de la propia comunidad.
- ❖ Identificación y formación de líderes comunitarios.
- ❖ Preparación del personal que tiene poder de decisión en el territorio.
- ❖ Aprovechamiento de los recursos económicos, materiales, financieros y humanos.
- ❖ Fomentar la participación de mujeres, niños y personas de la llamada tercera edad.

Desde este punto de vista es importante para elevar el nivel de salud de la comunidad proporcionarle herramientas para identificar las contradicciones que se generan en todas las esferas y niveles de la organización social (lo macro, lo social, lo institucional, lo grupal y lo individual) ejerciendo por tanto, una influencia directa sobre la vida de las personas en sus diversas relaciones.

Estas herramientas permiten y favorecen el desarrollo, pues proporcionan información, educación sanitaria y perfeccionan las actitudes indispensables para la vida incrementando, de este modo, las opciones disponibles para que la comunidad ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente con la mirada ecologista y social de que el hombre al salvar la naturaleza y el entorno, se salva.

Todas las contradicciones que se producen en el contexto social generan malestares que se sufren, pero no siempre se cuestionan por ser considerados (Normales) ocasionando deterioro para la salud humana que se expresa en distintos malestares cotidianos que constituyen serios obstáculos para el desarrollo personal y social, de aquí la necesidad que desde el trabajo

comunitario se fomente la toma de conciencia del sujeto sobre estas situaciones, para su autonomía y protagonismo.

### **1.8.2 LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA DEL ADULTO MAYOR EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.**

Con la participación se debe lograr las siguientes ventajas para la comunidad, el grupo y el individuo:

- ❖ Se aumentara la motivación y la satisfacción por el trabajo comunitario ya que ayuda a los miembros a entender y aclamar el camino que lleva al desarrollo comunitario.
- ❖ Impulsa a las personas a aceptar responsabilidades en las actividades de su comunidad dejando de ser simples ejecutores de las tareas mecánicas
- ❖ Aumenta la creatividad de los miembros de la comunidad al obligarlos a resolver sus problemas.
- ❖ Crea compromisos y sentido de pertenencia a la comunidad.
- ❖ Reducción de conflictos entre los miembros porque todos han aportados a la decisión tomada por consenso.
- ❖ Mejor adaptación al cambio, porque se evidencia como necesario.
- ❖ Mejor comunicación porque se modela en el grupo comunitario.

La importancia de la participación en trabajos comunitarios está dada porque desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y la eficiencia de los proyectos, satisface necesidades espirituales de los miembros de esa comunidad, genera poder en los participantes, profundiza su identidad y compromiso revolucionario, además que disminuye los costos de los proyectos.

La verdadera participación comunitaria potencia la salud de la población a través del aprendizaje, el cual se va constituyendo en el vínculo ínter subjetivo y la comunicación, siendo muy importante la elaboración de soluciones a partir de las herramientas que ofrece el profesional y de los elementos que la propia comunidad aporta con este intercambio de saberse, así como se logra la verdadera participación y en este intercambio es importante centrar la tarea como líder del grupo.



Se considera que el término comunidad se ha venido aplicando a un conjunto de personas, organizaciones sociales, servicios, instituciones y agrupaciones. Todos estos actores viven en la zona geográfica y comparten la misma organización, así como valores e intereses básicos en un momento determinado. Según la Organización Panamericana de la Salud, la participación comunitaria se refiere a las acciones individuales, familiares y de la comunidad para promover la salud, prevenir las enfermedades y detener su avance.

### **1.9 PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.**

Son todas las actividades físicas recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

El dinamizador, debe tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada consejo popular, zona, barrio, territorio etc. ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar, donde propone, sugiere y nunca impone, dejando tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía, a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades, potenciar la socialización.

Las actividades físicas recreativas en el tiempo libre logran el aumento del estado de ánimo en las personas durante el período de evacuación. Así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversas, la elevación de la calidad de vida, la salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la patria.

### 1.9.1 PLAN, ARGUMENTOS PARA SU ORGANIZACIÓN.

Según lo planteado por: Del Toro Miguel en el diccionario Larousse: Plan es la actitud o nivel, extracto, apunte, trazo, Intento, proyecto diseño de una cosa.

El investigador teniendo en cuenta el concepto antes mencionado considera como plan de actividades físicas recreativas la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

**a. Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

**b. Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**d. Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

**e. Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físico recreativas el cual debe contener todas las áreas de expresión, para ser

considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **1.9.2 CLASIFICACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

#### **1. Según la temporalidad, pueden ser:**

- ☐ Plan quincenal.
- ☐ Plan anual (calendario).
- ☐ Plan trimestral (temporada).
- ☐ Plan mensual.
- ☐ Plan semanal.
- ☐ Plan de sesión.

#### **2. Según la edad de los participantes.**

- ☐ Plan infantil.
- ☐ Plan juvenil.
- ☐ Plan de adultos.
- ☐ Plan para ancianos o tercera edad.

#### **3. Según su utilización.**

- ☐ Plan de uso único.
- ☐ Plan de uso constante.

### **1.9.3 INSTRUMENTACIÓN Y APLICACIÓN DEL PLAN.**

Para la aplicación del plan de actividades se debe tener previsto las condiciones necesarias de espacios donde se desarrollen los planes y los recursos necesarios para su ejecución. Esto se hace por medio del grupo de promotores, técnicos, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

**A continuación se presentan algunos criterios que se deben tener en cuenta para seleccionar los espacios:**

**POBLACIÓN.**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias.

**CONTENIDO.**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

**PLAN RECURSOS.**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

**METODOLOGÍA.**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

**OBJETIVOS.**

- Generales.
- Específicos.
- Recursos con que se cuenta, instalaciones existentes, dimensión, funcionalidad.
- \_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

**I.9.4 CARACTERÍSTICAS QUE DEBE TENER EL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS.**

**EQUILIBRIO.**

- Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (12-14 años).
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

#### **DIVERSIDAD.**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

#### **VARIEDAD**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

#### **FLEXIBILIDAD.**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Un elemento importante en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, con la utilización objetiva existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de el se recolectan los datos y se conoce como se esta desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

### **1.9.5 CONDICIONES QUE DEBE CUMPLIR EL PLAN PARA QUE SE DESARROLLE CON EFECTIVIDAD:**

- 1- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- 2- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- 3- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e

incluso debe posibilitar que se anticipe a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

4-Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.

5-Sus resultados deben tratar de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.

6- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

7- El control es un factor importante para el desarrollo del proceso.

8- Mediante la evaluación es conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Coincidiendo con lo planteado por Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) la evaluación no es más que un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de conocer los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras. La evaluación se realiza para conocer la efectividad del trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que se ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

**La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:**

1- Antes de planificar se debe pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.

2- En el momento de la aplicación del plan.

3- Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Se debe diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

**Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:**

1- El control de gestión en la continuidad es más analítico, el de la evaluación final es más global.

2- En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente

en el control de la gestión.

3- Se vuelve a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: se entrevista a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre se entrevista a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.

4- Se debe hacer una reflexión de cómo ha ido el año y se compara con los objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Se debe reunir la observación directa individual y de grupo.

#### **La evaluación como proceso se desarrolla entre fases:**

- 1- Recolección de la información adecuada (medición).
- 2- Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

La evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa. El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad.

#### **Conclusiones parciales del capítulo I**

Los elementos teóricos abordados en este capítulo sobre las principales concepciones teóricas- metodológicas y sus tendencias actuales acerca de la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos en la

comunidad han permitido la fundamentación del tema objeto de estudio en la literatura consultada, ofreciendo conocimientos sobre la actividad física, beneficios de las actividades, y demás bibliografía consultada, haciéndose necesario dirigir un plan de actividades físico –recreativas hacia ella, que garanticen la puesta en práctica que propicien la incorporación de dicha muestra motivo de investigación a los círculos de abuelos.

## **CAPÍTULO II: CARACTERIZACIÓN DEL ESTADO ACTUAL DE LA INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 70 AÑOS A LOS CIRCULOS DE ABUELOS PERTENECIENTES AL CONSEJO POPULAR RÍO FEO.**

Después de haber realizado un análisis en el capítulo I de las definiciones planteadas por diferentes autores sobre comunidad, se asume para la investigación la de Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García., 2004 partiendo que la comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse a sí mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación, adaptarse a la naturaleza y crecer en la conservación, relación y dominio de la misma.

Una definición que resulta útil es la que asume la comunidad como (espacio físico – ambiental, geográficamente limitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades.

Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias a que se expresan identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integran dicho espacio ambiental de los restantes); aunque, a nuestro juicio, es ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejera esa red de interacciones y representaciones, capaz de reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales.

Si se relaciona la significación de la comunidad para el desarrollo del hombre, y



las contingencias a las que está enfrentada la humanidad y su existencia plural en los momentos actuales, se encuentran las razones de partida para el rol estratégico y determinante que se le concede hoy al desarrollo comunitario y su énfasis en lo sociocultural que, motivado por la trágicas consecuencias de exacerbaciones economicistas, pero consciente de los riesgos de ignorar o minimizar lo económico, deviene en el eje capaz de aunar tanta complementariedad.

El desarrollo de la comunidad constituye un proceso social porque tiende al mejoramiento colectivo de la comunidad de ahí su condición de parte indivisible del desarrollo económico y social. Pero, al mismo tiempo, es una técnica social que, en aras de lograr la máxima participación de las personas, las prepara, apoyándose en los más variados métodos y procedimientos provenientes de las ciencias sociales, para identificar y solucionar sus problemas, organizarse y aprovechar los recursos de que dispone; al mismo tiempo que moviliza el suministro de servicios técnico que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma, partiendo de estos criterios es que se considera que el consejo popular de Río Feo reúne todos los requisitos del concepto de comunidad abordado por los autores consultados.

## **2.1 CARACTERÍSTICAS DEL CONSEJO POPULAR RÍO FEO**

El consejo popular Río Feo está ubicado en la parte sur occidental del municipio de San Luis de la provincia de Pinar del Río caracterizado de la siguiente forma:

Total de habitantes 5092

- ❖ 5 asentamientos poblacionales
- ❖ 9 circunscripciones
- ❖ 10 zonas de C.D.R con 62 C.D.R
- ❖ 6 bloques de la F.M.C, con 29 delegaciones
- ❖ 7 asociaciones de combatientes de la Revolución Cubana
- ❖ 1 sector de P.N.R
- ❖ 1 área de atención
- ❖ 5 Delegados

- ❖ 2 Núcleos zonales del PCC
- ❖ 1 escogida de tabaco

La actividad económica fundamental es la agricultura donde predomina la cosecha del tabaco sol y los cultivos varios, siendo la más importante la producción de tabaco, fuente estable como entrada principal del municipio.

Al realizar la caracterización del consejo popular Río Feo se pudo constatar que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria son los adultos mayores de 60 a 70 años.

## **2.2 CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO**

El grupo con el cual se trabajó está integrado por 50 adultos mayores de dicha comunidad predominando dentro del mismo diferentes tipos de enfermedades de ellos son Hipertensos, Diabéticos, con problemas Respiratorios, Insuficiencia Cardíaca

La muestra a partir de los instrumentos aplicados se caracteriza por:

1. Ausencia de ofertas de recreación.
2. Alto índice de fumadores.
3. Dificultad de la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos.
4. Alto índice de alcoholismo.

Atendiendo a cada uno de estos problemas existentes en la comunidad en estudio, resultó de interés, el que guarda relación con la dificultad en la incorporación de los abuelos al círculo, por los grandes beneficios que le brindarían a estas personas de la tercera edad, de ahí la necesidad de proponer un plan de actividades que ayuden a incorporar la mayor cantidad de estas personas a la práctica de ejercicios físicos.

Por eso resulta necesario tomar estrategias para lograr una mayor

incorporación a las actividades recreativas de los abuelos:

- Visitar a los abuelos en su hogar para conocer la causa de no incorporarse al círculo y explicar a la familia los beneficios que las actividades recreativas les reportaría al adulto mayor.
- Organizar a través de los CDR la creación de medios de entretenimiento de actividades de interrelación.
- Organizar encuentros entre los abuelos incorporados al círculo y los no incorporados para intercambiar experiencias.

### **2.3 RESULTADO DE LAS VISITAS REALIZADAS A LAS CLASES DE LOS ADULTOS MAYORES (anexo 2) Tabla1, 2,3.**

En las clases visitadas a los profesores de los círculos de abuelos se observó que los mismos no cuentan con medios de enseñanza para impartir sus clases, se pudo apreciar que no realizan atención a las diferencias individuales teniendo en cuenta la edad, sexo y enfermedades asociadas de la muestra objeto de investigación así como los gustos y preferencias de los adultos mayores de esta comunidad, las condiciones del área de trabajo son adecuadas, en cuanto a los ejercicios que se realizan en las partes de la clase se pudo observar que el calentamiento generalmente se realiza en el lugar de forma frontal cayendo en la rutina, en la parte principal predominan los ejercicios de brazo y tronco y en algunas clases trabajan ejercicios de fuerza con pequeños pesos, en la parte final se emplean ejercicios de respiración y relajación careciendo la utilización de juegos y actividades recreativas, observándose en las clases visitadas monotonía y falta de creatividad por parte de los profesores a la hora de impartirlas, mostrando falta de motivación de los adultos mayores .

### **2.4 RESULTADOS DE LA ENTREVISTA A LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA. (Anexo3)**

La entrevista se le aplicó a 3 profesores que atienden los diferentes círculos de abuelos del Consejo Popular Río Feo para determinar el nivel de preparación que tienen los profesores de Cultura Física sobre la incorporación de

actividades físico recreativas para los adultos mayores de 60-70 años pertenecientes a los círculos de abuelos de la comunidad objeto de estudio.

En la primera pregunta sobre los ejercicios físicos y actividades fundamentales que se realizan en las clases con los adultos mayores de 60-70 años. Los tres contestaron realizar -ejercicios generales para los distintos segmentos corporales intercalados con la respiración y en algunos momentos aplican juegos.

En cuanto a las actividades fundamentales a realizar solo un profesor contestó positivamente ya que el mismo realiza caminatas, marchas por la importancia que tienen estas actividades para los adultos mayores ya que a esta edad el trabajo es de resistencia aeróbica.

Los tres realizan ejercicios de equilibrio en pareja o agarrados de una pared o cerca, también realizan estiramientos y movimientos articulares, dentro de estos ejercicios, realizan algunos de traslación y trabajo con pequeños pesos como pomos rellenos de arena o agua y los ejercicios respiratorios que si los realizan durante toda la clase.

En la segunda pregunta se refiere. ¿Ha confeccionado algún plan de actividades físico recreativo para el adulto mayor? De los tres profesores encuestados no se tuvo aceptación con lo relacionado a la pregunta por lo que ninguno ha confeccionado un plan de actividades para este grupo etareo, solo uno de ellos ha realizado actividades recreativas en alguna fecha conmemorativa, o cumpleaños colectivos que se celebre.

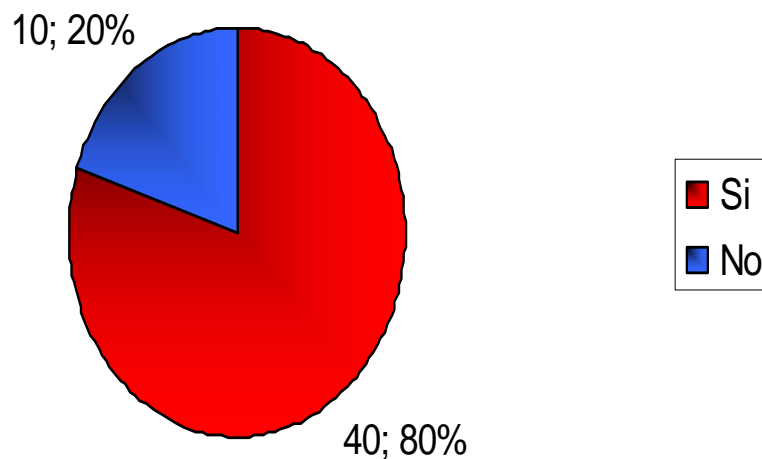
Con relación a la actividades físico recreativas que se realizan en los círculos de abuelos, dos de los encuestados plantearon que durante la clase las actividades físico recreativas que ellos realizan son los juegos que se planifican en cada clase impartida, constatándose que existe muy poca motivación en las clases y que los profesores manifiestan falta de creatividad en las mismas.

En cuanto a las actividades físicas recreativas de preferencia para los adultos mayores todos los encuestados plantean no tener en cuenta este aspecto en la planificación de sus clases.

## 2.5 RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS ADULTOS MAYORES. (Anexo 4)

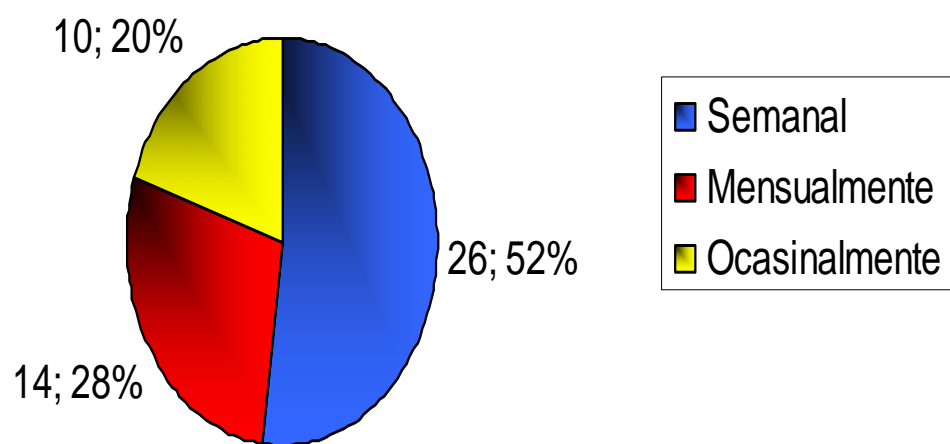
En el gráfico 1 se muestran los resultados sobre la necesidad de incluir la realización de actividades físico recreativas en las clases de los círculos de abuelos, de todos los encuestados 40 para un 80% plantean que si es necesario y 10 para un 20% que no, lo que demuestra la importancia de las actividades físico recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 -70 años a los círculos de abuelos.

### Necesidad de incluir las actividades físico recreativas



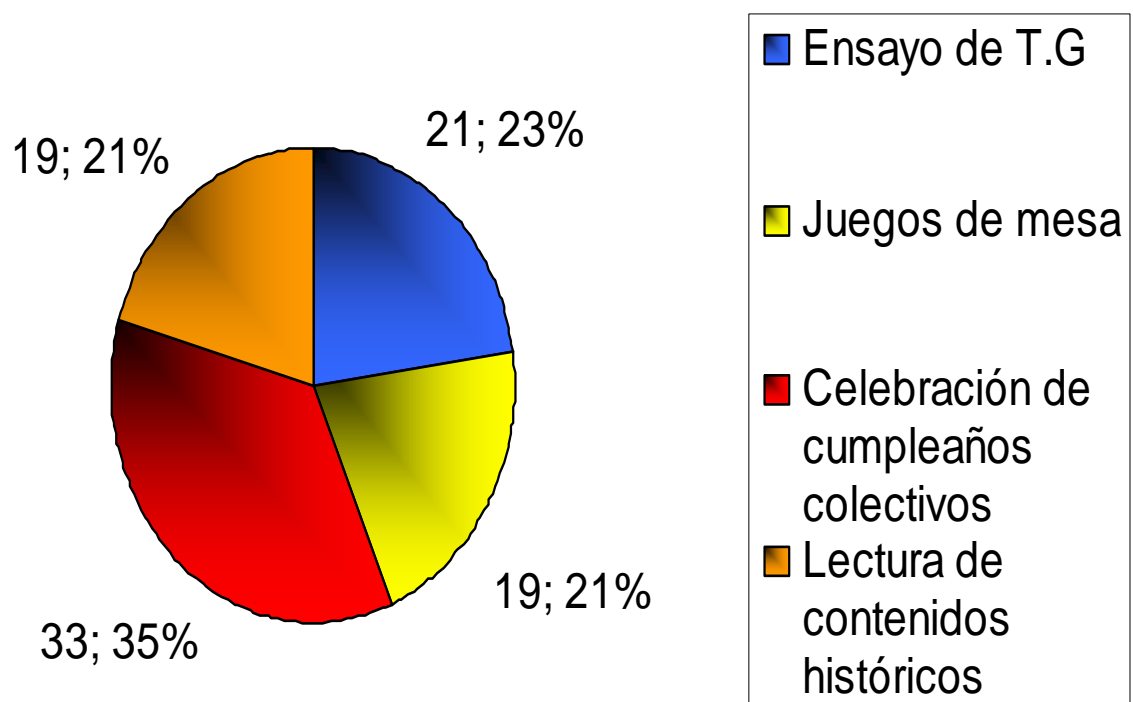
En el gráfico 2 se muestra con la frecuencia que le gustaría a los adultos mayores realizar actividades físico recreativas, 26 de los encuestados prefieren realizar las actividades semanal para un 52% ,14 las prefieren mensual para un 28% y 10 ocasionalmente para un 20%.

## **Frecuencia con que le gustaría realizar actividades físico recreativas**



En el gráfico 3 se muestran los resultados de las actividades físico recreativas que más les gustaría realizar donde 21 abuelos respondieron ensayos de tablas gimnástica para un 23%, 19 los juegos de mesa representando este un 21%, 33 de los encuestados aseguran que la celebración de cumpleaños colectivos es una de las actividades que más les gusta realizar ya que de una forma u otra estimulan al grupo y expresan sentirse bien representando un 35%, en cuanto a lectura de contenidos históricos 19 de ellos contestaron positivamente alcanzando un 21%.

### Actividades físico recreativas que les gustaría realizar



## **2.6 RESULTADOS DE LA ENTREVISTA A INFORMANTES CLAVES**

### **(Anexo 6)**

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo, ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico recreativas de los adultos mayores del consejo popular Río Feo.

Sobre todo para la muestra investigada, el adulto mayor 60-70 años, la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población a través del debate abierto sobre las necesidades que tiene el adulto mayor de incorporarse a la práctica de actividades físico recreativas teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, en la medida que se argumentó, en los debates aparecían nuevas vías y opciones que ayudaron a la creación de nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Para el intercambio respecto a las actividades físico recreativas y de su aceptación e importancia además de cómo ayudar en la implementación de estas, se crearon grupos de acción para trabajar en torno a la solución del problema, es decir como motivar a los adultos mayores de la comunidad, para mejorar su incorporación a los círculos de abuelos.

Lo más importante es que todos los interesados participaron en el debate y opinaron respecto a las actividades que se realizaran.

### **Conclusiones parciales del capítulo II**

El diagnóstico inicial realizado arrojó los siguientes resultados.

- . Poca incorporación de los adultos mayores de 60 a 70 años a los círculos de abuelos.
- . Es deficiente la divulgación y la promoción de las actividades en la comunidad para los adultos mayores
- . Los profesores carecen de un plan de actividades físico recreativos de



carácter comunitario.

En aras de aproximarse a la solución de la problemática descrita se concibe un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 a 70 años a los círculos de abuelos del Consejo Popular Río Feo del municipio San Luís, Pinar del Río a partir de los resultados del diagnóstico del estado actual del objeto que se investiga.

### **CAPITULO III. PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA MEJORAR LA INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60-70 AÑOS A LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DEL CONSEJO POPULAR RÍO FEO MUNICIPIO SAN LUÍS.**

El plan de actividades físico -recreativas que se ha elaborado para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60-70 años a los círculos de abuelos del Consejo Popular Río Feo municipio San Luís.

Se fundamenta a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etéreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas.

Es bueno, a pesar de los años, sentirse útil, conservar condiciones físicas favorables, mantener el sentido del humor y múltiples intereses, poseer mecanismos apropiados para el manejo del estrés, todo esto orientado a lograr un adecuado estado físico, psicológico y espiritual, mantener intereses y el vínculo a actividades recreativas y espirituales, es decir mantener la capacidad de asombrarnos ante la realidad cotidiana y el interés por aprender cosas nuevas e implicarnos en nuevos proyectos. ¿Acaso a esta edad no estamos preparados para enfrentar nuevos retos? ¿Se acabaron los retos en la vida, o la vida del ser humano es un constante reto? ¿Cuáles son los retos que tenemos hoy, cuando de forma natural cumplimos la meta de ser adultos mayores de 65 años?

Las actividades físico- recreativas de todo ser humano, se llevan a cabo en diferentes áreas y momentos de la vida ya sea consciente o inconscientemente, por lo que esta propuesta agrupa estas actividades en diferentes grupos que de manera integradora cumpliendo con su carácter físico y recreativo.

### **Objetivo general**

Elaborar un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60-70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo.

### **Objetivo específico**

1. Variar la práctica de las actividades físico - recreativas de manera tal que respondan a las necesidades y preferencias de los adultos mayores.
2. Fomentar la cultura recreativa de este grupo etéreo.

### **Indicaciones de actividades físico- recreativas**

Para poner en práctica estas actividades físico- recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la zona, al coordinar las mismas que se van a desarrollar además se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, zonas, todas ellas promovidas por todos los factores.

Para el buen funcionamiento y desarrollo de la actividades se necesitan una serie de recursos dentro de los cuales se encuentran los materiales, por ejemplo: pelotas, balones, bastones audio, pomitos con arena, banderas de colores, cartulina para carteles y murales etc. También se tendrán en cuenta los activistas de recreación y los técnicos de cultura física.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se esté realizando y recogiendo también la opinión de

los participantes en ellas.

Las actividades favorecen el desarrollo socio cultural de los adultos mayores del consejo popular de Río Feo.

### **Características de la propuesta.**

La propuesta se sustenta sobre la base de 3 características fundamentales:

1. Flexibilidad
2. Aceptación e Integración al Grupo
3. Realización Personal

#### **Flexibilidad:**

Posibilidad de cambiar los medios o vías de solución cuando estos resultan inadecuados y encontrar nuevos caminos. Apreciar las transformaciones que exige un planteamiento nuevo del problema.

Es una cualidad física, básica, junto con la resistencia, fuerza, movilidad articular, elasticidad y extensibilidad muscular, se entiende por flexibilidad al desplazamiento en el punto dado por una carga unitaria. Se define como el rango absoluto del movimiento en una articulación.

Esta característica permite que las actividades de la propuesta vayan interactuando y que varíen en dependencia de los gustos y preferencias de los adultos mayores. Los adultos mayores una vez aplicada estas actividades se sintieron interesados por realizarlas.

#### **Aceptación e integración al Grupo:**

En esta característica el adulto mayor debe sentirse aceptado por el grupo tal y como es , con sus necesidades y opiniones para así integrarse al mismo, esto trae consigo que aquellos adultos mayores que se sentían rechazados por no continuar su vida laboral y ser una carga familiar, a veces demuestran sentirse no útil a la sociedad, a través de las actividades dirigidas al adulto mayor en la comunidad fueron incorporándose a los círculos de abuelos con el objetivo de que no se sintieran rechazados por sus familiares, amigo y la sociedad. Una

vez integrados al grupo comprendieron la necesidad de relacionarse estrechamente con los demás miembros.

Esta propuesta trajo consigo una gran aceptación al grupo por parte de los adultos mayores donde se vieron más motivados, estas actividades físico recreativas ayudó a mejorar la práctica del ejercicio físico, también contribuyó a ampliar y profundizar sus relaciones interpersonales, garantizando seguridad y elevando la autoestima dentro del grupo.

### **Realización Personal:**

Estas actividades están previstas para permitir a los adultos mayores su realización desde el punto de vista social permitiéndole una interacción con la familia y el contexto en el que ellos se desarrollan. Elevando su personalidad, a través de las actividades físico recreativas se sienten motivados por realizar actividades y tareas que le asignan dentro y fuera del grupo, eleva la cultura y educación de los mismos por lo que le permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

#### **3.1 Plan de las actividades físico- recreativas.**

#	Actividad	Frecuencia	Participan	Lugar	Responsable
1	Actividades Culturales	Mensual	Adultos Mayores Invitados	Comunidad	Profesor de C.F. e Instructores de arte
2	Festivales Deportivos Recreativos	Mensual	Adulto Mayor	Estadio	Profesores C.Física y Recreación
3	Juegos de Mesa	Semanal	Adulto Mayor	Circulo social	Profesor de Recreación
4	Juegos tradicionales	Semanal	Adulto Mayor	Circulo de Abuelo	Profesor de C. física

### **Actividades del plan.**

- **Actividades Culturales**
- **Festivales Deportivos Recreativos**
- **Juegos de Mesa**
- **Juegos Tradicionales**

### **1. Actividad Cultural.**

**Objetivo:** Potenciar las aptitudes artísticas del adulto mayor.

**Desarrollo de la actividad:** Se celebrarán mensualmente de forma intercalada de manera planificada por el profesor, teniendo en cuenta las características del grupo, se coordinará en caso de ser necesario con la Brigada de Instructores de Arte para la realización y calidad de las mismas en las diferentes manifestaciones culturales, ya sea la danza, la música, el teatro como las artes plásticas. Se seleccionará un activista para ayudar en la organización de las actividades.

1. Cumpleaños colectivos.
2. Festival cultural del adulto mayor en la comunidad.
3. Talleres de confección de medios.
4. Evento de manos creadoras.
5. Tertulias literarias.
6. Fiesta de disfraces.

### **2. Festivales Deportivos Recreativos**

**Objetivo:** Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva.

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, actividad que se realizarán de manera simultánea en fechas conmemorativas.

- 19 de Noviembre
- 23 de Febrero
- 28 de Enero
- 16 de Abril

para elevar su autoestima, esto se puede lograr además a través de actividades productivas que de manera planificada y organizada tengan un impacto social en la comunidad.

### **3. Juegos de Mesa**

**Objetivo:** Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adulto mayor de manera sana y educativa al juego limpio.

**Desarrollo de la actividad:** Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígame de forma individual como por parejas, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

**Reglas:** No se permiten cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

- Dominó
- Dama
- Parchís
- Ajedrez
- Carta

#### **4. Juegos Tradicionales**

**Objetivo:** Sensibilizar al adulto mayor sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural se desarrollan en la comunidad.

**Desarrollo de la actividad:** Consiste en que cada adulto manifieste su motivación de cada juego que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero sí inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

**Reglas:** El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

- Baile de la Escoba
- Pasa y Déjalo
- Mar y Tierra
- La Papa Caliente
- La Ola Marina

#### **3.2 - Algunas orientaciones metodológicas para la puesta en práctica.**

Las actividades físico-recreativas, ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores.

Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.

- Darle oportunidad a los participantes que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.

- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

### **3.3 VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS (anexo 5)**

El plan de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 -70 años a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo se aplicó 6 meses. Se valoró de muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos, preferencias, necesidades e intereses de los adultos mayores de esta comunidad, el mismo tributa a la flexibilidad, dinamismo, colectivismo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer la propuesta más específica y particular.

Es efectivo, aplicable y tiene pertinencia permitiendo elevar la autoestima de los adultos y por tanto su auto reafirmación.

Las actividades propuestas en el plan constituyen una novedad para los adultos mayores de este consejo popular ya que trae consigo grandes beneficios a estas personas logrando mejorar su estado de salud, además contribuyeron a su aplicación todos los factores de la comunidad, lo que hizo posible una mejor incorporación de la población adulta a los círculos de abuelos, trayendo consigo una elevación de la cultura y educación de los mismos.

#### **Observación a clases a partir de la aplicación de la propuesta.**

En el proceso de valoración de los resultados se realiza la observación a las clases de los profesores de cultura física que atienden los diferentes círculos de abuelos. Haciendo un análisis comparativo entre los resultados de los diagnósticos inicial y final se pueden apreciar resultados cualitativamente



superiores ya que antes estaban incorporados 40 adultos para un 80 % y después de su aplicación se incorporaron 6 quedando 46 adultos mayores para un 92 % de diagnostico final siendo efectivo el plan de actividades físico-recreativas para la incorporación a los círculos de abuelos. **(Grafico 1).** El plan de actividades físico recreativas ayudó a que se utilizaran más medios de enseñanza en las clases pues una de las actividades de la propuesta fue la confección de medios rústicos, los mismos fueron elaborados por los abuelos integrantes a estos círculos con la ayuda de sus profesores, se corroboró que las clases se daban con más calidad, permitiendo que los abuelos se sintieran motivados a participar en las mismas. También se vio de manera general la creatividad con la que estos profesores impartían sus clases y la forma de motivación que predominaba en cada una de ellas.

	Indicadores	Prueba inicial	Prueba final	Probabilidad P	Nivel de significación
1.	a- Condiciones del lugar				
2.	b- Participación	40 – 80%	46- 92%		
3.	c- Calidad de las clases				
4.	d- Organización				

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Condiciones del lugar			3	60	2	40
	b- Participación			3	60	2	40
	c- Calidad de las clases	1	20	3	60	1	20
	d- Organización	2	40	2	40	1	20

Valoración de los especialistas.

No	Nombre y Apellidos	Ocupación actual.	Años de Experiencia	Títulos Universitarios
1	Eira Bárbara Iglesias Rodríguez	Metodóloga de cultura Física Municipal	24	MsC. Actividad física en la comunidad
2	Yordanis	Metodólogo de Recreación Provincial	12	Lic. Cultura Física
3	Marianela Serrano Colombé	Sud dctor. Dpto. Cultura Física y Recreación Mcpal	24	MsC. Actividad física en la comunidad
4	Alexis Pedroso Hernández	Metodólogo de Recreación Mcpal	11	Lic. Cultura Física

## CONCLUSIONES

1. El análisis de los antecedentes teóricos que existen acerca de la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos, permite afirmar la importancia de las actividades físicos recreativos para mejorar el estado de salud de este grupo etario.
2. El diagnóstico realizado permitió constatar que en el consejo popular Río Feo existe poca incorporación de los adultos mayores de 60 a 70 años a los círculos de abuelos ya que para desarrollar las actividades no se tiene en cuenta las características de este grupo etario así como sus gustos y preferencias, careciendo las mismas de variabilidad
3. El plan de actividades físico- recreativas elaborado para mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo está estructurado teniendo en cuenta, objetivo general, específicos e indicaciones metodológicas así como las características de este grupo etario.
4. La valoración práctica del plan de actividades físico- recreativas permitió constatar que es factible su aplicación, accesible a su realización en el marco comunitario influyendo en los estados físicos-emocionales de los adultos mayores, garantizando un mayor proceso de socialización y por consiguiente una influencia positiva en su estado de salud y en su incorporación a los círculos de abuelos.

## **RECOMENDACIONES**

- 1 Generalizar los resultados de la investigación a otros círculos de abuelos y consejos populares del municipio san luís.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Camerino, O y Castañer M.(1988).” 1001 Ejercicios y Juegos recreación. Barcelona. Paidotribo
2. Cañizares, M y col (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del desarrollo. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”. (Soporte magnético).
3. \_\_\_\_\_. (2005) psicología y actividad física. su aplicación en la educación física, deportes, y rehabilitación. Ciudad de La Habana, en proceso editorial.
4. Cásales, J. (2003) psicología social. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
5. Chiroso, L y P Radial (2000). La actividad física en la tercera edad. Lecturas Educación Física y Deportes. Disponible En: <http://www.efdeportes.com> Digital- Buenos Aires- No 18 – consultado el 6 de enero 2005.
6. Coutier, D. (1990) Tercera Edad. Actividades físicas y recreación. Madrid, Editorial Gymnos.
7. \_\_\_\_\_ (1990). Actividades físicas y recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
8. Cuba. Ministerio de Salud Pública (2001). Programa del Adulto Mayor. Datos estadísticos. La Habana. CITED.
9. Colectivo de autores. La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial deporte 2004.
10. De Ferrer, A: (1996) Cuerpo, Dinamismo y Vejez. Barcelona, Editorial INDE 2ª edición.
11. Donkoi D. D. (1982) Biomecánica con fundamento de la técnica deportiva. La Habana, Pueblo y Educación.
12. Durstan J.(2002) Miranda F. Metodología de la investigación participativa. Dirección de desarrollo social. Santiago de Chile. Políticas Sociales.
13. Estévez Cuelle LL. M. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

14. Fernández, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 45- consultado el 6 de enero 2005.
15. García, S (2003) Envejecimiento activo y saludable. Disponible el <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18- consultado el 6 de enero 2005.
16. Gerontología mundial (Noviembre 1998). Órgano de la Federación Internacional de la vejez para América Latina y el Caribe. Impreso en Argentina en octubre.
16. Guilbert Reyes. W. (2006). Aprender, enseñar y vivir es la clave. La Habana Editorial Científico Técnica. Morilla Cabeza, M. (2001)P (75)
17. González N. (1999) Selección de Lecturas sobre trabajo Comunitario. La Habana: Pueblo y Educación.
- 18 Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
- 19 La cultura física. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación.
- 20 Luís Ruiz Pérez (1994) Desarrollo motor y actividad física Himnos, cod; 256 Importante.
21. Luther King (1990) Técnicas de participación Equipo de Educación Popular Del centro Memorial. La Habana: Caminos. 1990
22. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
23. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
24. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
25. Martínez, M. (2003) pedagogía del juego en las personas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 58 consultado el 6 de enero 2005.
26. México. Comisión nacional del deporte (1994). Programa nacional de la senectud. Ciudad de México.
27. Mazorra Zamora, Raúl (1987) Para tu salud corre o camina. Ciudad de

La Habana, Editorial Científico Técnica.

28. Microsoft Encarta 2007. 1993-2006 Microsoft Corporation.
29. Ministerio de Salud Pública. Objetivos, Propósitos y Directrices para elevar la salud de la población cubana, 1992-2000. C. Habana, Cuba, febrero de 1992.
30. Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana: Deporte
31. Ministerio de Educación Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario Proyecto Salto Venezuela Caracas: Cultura y Deportes, 2004.
32. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (enero 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 1. 2005 (soporte magnético).
33. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (junio 2005) Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe # 2. 2005 (soporte magnético).
34. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
35. Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Suiza.
36. Organización Panamericana de la Salud .Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2005.
37. Orosa, T. (2003) La tercera edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
38. Pérez Sánchez, Aldo.(2005).Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos.
39. Portillo, L. (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 50

40. Portillo, L (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista Digital- Buenos Aires- No 50 consultado el 6 de enero 2005.
41. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
42. Rocabruno, J. (1990) Tratado de gerontología y geriatría. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
43. Rodríguez, L. y F. Díaz (2000) Estado de salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados: Lecturas: Educación Física y Deporte. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18 consultado el 6 de enero 2005.
44. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103 Diciembre de 2006. Valoración de la condición física funcional en ancianos.
45. Regidor E, Rodríguez C y Gutiérrez J L. (1995) Indicadores de Salud. Tercera evaluación en España del programa regional europeo Salud para todos. Madrid.
46. Rojas Valdés, Germán Rafael (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní Arenado" de Pinar del Río. Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
47. Sánchez, P. y M. Romero (2001) Actividad física y envejecimiento Lecturas Educación Física y Deportes Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital – Buenos Aires- No 32 consultado el 6 de enero 2005.
48. Scharll, M. (1994) La actividad física en la tercera edad. Barcelona, Editorial Paidotribo.
49. Soler, S. y J. Calvo. (2000) Actividades acuáticas para personas mayores. Fundamentos teóricos y secciones prácticas. Madrid, Editorial Gymnos.
50. Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional)



(2002) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

51. Suárez Rodríguez, Michael (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
- 52 Tercera Edad y Desarrollo (Marzo 2003). Noticias y análisis de temas que afectan las vidas de las personas, Impreso por Palmer Print. Editora Celia Hill.
- 53 Toledo Benedit, Josefina (1994) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 54 UNFPA (2005) Estado de la población mundial 2004. El congreso del Cairo, diez años después de Suiza.
55. UNFPA (2005) Estado de la población mundial. La promesa de igualdad. Suiza.
- 56 Zapata, S. (1997) Investigación del deporte y la recreación y los cambios socio afectivos y físicos del adulto mayor. Chile, Editorial Santiago de Chile.
57. Zambrana, M. (1992) Deporte y edad: Hacia una población, más sana. Madrid, Editorial Gymnos.

## **ANEXOS**

### **ANEXO # 1 Guía de observación**

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la incorporación a las actividades físico recreativas en los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo.

- 1- Asistencia a clases.
- 2- Métodos utilizados.
- 3- Atención diferenciada.
- 4- Actividades realizadas.
- 5- Cumplimiento de los objetivos.
- 6- Utilización de medios de enseñanza.
- 7- Utilización de métodos y procedimientos.
- 8- Creatividad dentro de la clase.
- 9- Nivel de motivación de la clase.
- 10- Grado de satisfacción de los participantes

## ANEXO # 2

Observaciones realizadas a las clases de los profesores de cultura física que atienden los círculos de abuelos del consejo popular Río Feo. Tabla (1, 2,3).

**(Tabla 1)**

Nro	Medios De enseñanza	Momento Inicial Tipo Calent.	Momento Desarrollador Actividades Que se realizan	Momento final	Actividades fundamentales	Actividades recreativas
1	No	En el Lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
2	No	En el Lugar	Tronco	Respiración relajación	2	No
3	No	En el Lugar	Piernas	Juego	3	No
4	Pomos Plásticos Rellenos De arena	En el Lugar	Fuerza con Pequeños Pesos	Respiración Relajación	2	No
5	No	En el lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
6	No	En el Lugar	En parejas	Respiración Relajación	2	No
7	No	En el Lugar	Piernas	Respiración relajación	3	No

**(Tabla 2)**

No.	Medios de enseñanza	Momento inicial Tipo de calent	Momento Desarrollador (actividades que se realizan	Momento final	Actividades Fundament .	Actividades recreativas
1	No	En lugar	Pierna	Respiración Relajación	2	No
2	No	En lugar	Brazos	Respiración Relajación	2	No
3	No	En lugar	Combinados	Juego	3	No
4	No	En lugar	Fuerza con Pequeños pesos	Respiración relajación	2	No
5	Pomos plásticos rellenos arena	En lugar	Brazos	Respiración relajación	2	No
6	No	En lugar	Tronco	Juego	2	No
7	No	En lugar	Piernas	Respiración relajación	3	No

**(Tabla 3)**

No.	Medios de enseñanza	Momento inicial Tipo de calent	Momento Desarrollador (actividades Que se realizan	Momento final	Actividades Fundament .	Actividades recreativas
1	No	En lugar	En parejas	Respiración relajación	2	No
2	Bastones	Sobre la Marcha	Brazos	Respiración relajación	2	No
3	No	En lugar	Combinados	Juego	3	No
4	No	En lugar	Piernas	Respiración relajación	2	No
5	Pomos plásticos rellenos de aren	Sobre la marcha	Fuerza con Pequeños pesos	Respiración relajación	3	No
6	No	En lugar	Cumpleaños colectivos	Juego	2	Cumpleaños colectivos
7	No	En lugar	Brazos	Respiración relajación	3	No

### ANEXO # 3 Entrevista a los profesores de cultura física

**Objetivo:** Determinar el nivel de preparación que tienen los profesores de Cultura Física sobre la incorporación de los adultos de 60-70 años a los círculos de abuelos del consejo popular de Río Feo a través de actividades físico recreativas.

1. ¿Qué ejercicios físicos y actividades fundamentales se realizan en las clases con el adulto mayor?
2. ¿Ha confeccionado algún plan de actividades físicos recreativos para el adulto mayor?
3. ¿Qué actividades físico recreativas se realizan en los círculos de abuelos?
4. ¿Cuáles son las actividades físico recreativas de su preferencia para las personas vinculadas a los círculos de abuelos?
5. ¿Qué otras actividades propondrías para enriquecer el trabajo del adulto mayor en los círculos de abuelos, motivar las clases y mejorar la incorporación de estos?

## ENTREVISTA A LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA

Indicadores	1	2	3
Actividades físico recreativas en las clases			
Ejercicios generales	x	x	x
Actividades sobre la marcha	x		
Ejercicios de equilibrio	x	x	x
Plan de actividades físico recreativas			
Realiza juegos durante la clase	x		

## **Anexo # 4**

### **Encuesta (adulto mayor)**

#### **Estimados abuelos:**

La presente encuesta tiene como objetivo investigar sobre la práctica de actividades físicas recreativas en la comunidad, este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración y sinceridad.

#### **Muchas gracias.**

Edad----- Situación laboral----- Estado civil-----

Sexo-----

Selecciona la (s) respuesta (s) que se corresponde (n) con tu opinión.

1- ) ¿Consideras necesario incluir la realización de actividades físico recreativas en las clases de los círculo de abuelo?

-----Sí

-----Siempre.

-----Algunas veces.

2- ) ¿Con qué frecuencia le gustaría realizar las actividades físico recreativas?

Semanal----- Mensual----- Ocasional-----

3- ) ¿Qué actividades físico-recreativas les gustaría realizar?

-----Juegos de mesas.

-----Celebración de cumpleaños colectivos.

-----Ensayo de tabla gimnástica.

-----Lecturas de contenido histórico.



## Anexo#5 Observación a clases después de aplicado el plan de actividades físico recreativas

No.	Medios de enseñanza	Momento Inicial Tipo de calent	Momento desarrollador (actividades que se realizan)	Momento final	Actividad fundamental	Actividades recreativas
1	*Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	*Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Ensayo T.G Cump colec Fuerza con Peq peso Brazos	Caminata Repirac Relaj Juegos En forma de jugada	*Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Ensayo T.G *Cump. Colet. *Juego de M. *Conf.Medio.R. *Lectura.C.H *Participar en actividades
2	*Bastones *Pomos rellenos de arena *Pelotas *Pañuelos	*Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Fuerza con Peq peso En pareja Ejercicios Con bastones	Repirac Relaj Juegos En forma de jugada	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Relajación	*Ensayo T.G *Cump. Colet. *Juego de M. *Conf.Medio.R. *Lectura.C.H *Participar en actividades
3	*Bastones *Pelotas *Banderitas *Pomos plásticos Rellenos de arena	Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Fuerza con Peq peso En pareja Ejercicios Con bastones	Repirac Relaj Juegos En forma de jugada	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Relajación	*Ensayo T.G *Cump. Colet. *Juego de M. *Conf.Medio.R. *Lectura.C.H *Participar en actividades
4	*Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Pañuelos	Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	Fuerza con Peq peso En pareja Ejercicios Con bastones	Repirac Relaj Juegos En forma de jugada	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Ensayo T.G *Juego de M. *Lectura.C.H *Participar en actividades

No.	Medios de enseñanza	Momento Inicial Tipo de calent	Momento desarrollador (actividades que se realizan)	Momento final	Actividades fundament	Actividades recreativas
5	*Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	Sobre la marcha *Dispers *En el lugar	* En parejas * Fpequeños pesos *cump Col *Brazos	Repirac Relaj Juegos	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Amigo secreto *Cumpleaños colectivos *Lectura.C.H *Juego de M.
6	*Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	Sobre la marcha *Ejerc Bajo imp *Dispers *En el lugar	* Fpequeños pesos *EnsayoT.G  *Combinados *Tronco	Repirac Relaj Juegos	*Resistencia Aeróbica. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	*Ensayo T.G *Juego de M.  *Lectura.C.H *Participar en actividades
7	Bastones *Pomos Plástico rellenos de arena *Pelotas *Banderitas	Sobre la marcha *Dispers *En el lugar	* En parejas * Fpequeños pesos *Piernas *Brazos	Repirac Relaj Juegos	*Resistencia Aeróbica. *Equilibrios. *Movilidad Articular o Flexibilidad. *Fuerza *Juegos *Relajación	Amigo secreto Lectura.C.H Conf.Medio.R

**Anexo# 6 Entrevista aplicada a los presidentes(a) de los Comités de Defensa de la Revolución.**

**Objetivo:** Conocer la relación que existe entre las organizaciones de masa y el funcionamiento de los círculos de abuelos de esta localidad, lo cual amplía la caracterización de este grupo etéreo desde el punto de vista socio-político.

Estimado(a) Co, estamos realizando un estudio sobre la influencia de las actividades físico-recreativas para disminuir los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas de 60 a 70 años de edad, necesitamos de su valiosa colaboración agradeciéndole seriedad y alto sentido de responsabilidad en las respuestas.

## Cuestionario.

1. ¿Qué tiempo se ha desempeñado en el cargo de presidente(a) de los Comités de Defensa de la Revolución?  
\_\_\_Menos de 1 año. \_\_\_\_\_de 4 a 5 años.  
\_\_\_de 1 a 3 años \_\_\_\_\_más de 5 años.
2. Podría informarme usted la cantidad de habitantes de este CDR?
3. ¿Cuántos adolescentes, jóvenes y adultos lo integran?
4. ¿Cómo es la participación de los adultos mayores en las actividades planificadas por el CDR?
5. ¿Cómo usted caracterizaría este grupo de personas?
6. ¿Tiene conocimiento de la existencia de círculos de abuelos en esta comunidad? ¿Dónde? ¿A qué hora trabajan?
7. El funcionamiento del círculo de abuelos es:  
Bueno\_\_\_ Regular \_\_\_ Malo\_\_\_ No funciona\_\_\_\_\_
8. ¿Cómo es la asistencia de estos abuelos al círculo?
9. ¿A qué atribuye usted la poca asistencia de estos abuelos al círculo?
10. ¿Considera que las actividades que se desarrollan son adecuadas y los estimulan a participar?  
Si \_\_\_ No \_\_\_

11. ¿Considera que si este grupo de personas desarrollara un plan de actividades físico recreativas que respondieran a sus intereses se incorporarán a la realización de las mismas?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

## **ANEXO # 7**

### **Encuesta de satisfacción al adulto mayor**

Resultaría muy valioso para el enriquecimiento de la investigación que colaborara al llenar la siguiente encuesta.

Muchas gracias.

1-¿Considera que el plan de actividades físico recreativas propuesto responde a sus gustos y preferencias?

-----Sí

-----No

2- ) ¿Consideran que el horario en el que se realizan las actividades es el idóneo?

Sí.....

No.....

3- ) ¿Contribuye el plan de actividades físico recreativas a mejorar su estado de salud?

Sí.....

No.....

¿El plan de actividades físico recreativas propuesto contribuye a mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos?

Sí.....

No.....

**Gráfico # 4**

**-Total de adultos mayores incorporados a las clases del  
Círculo de Abuelo del Consejo Popular Río Feo.**

### **Análisis comparativo**

